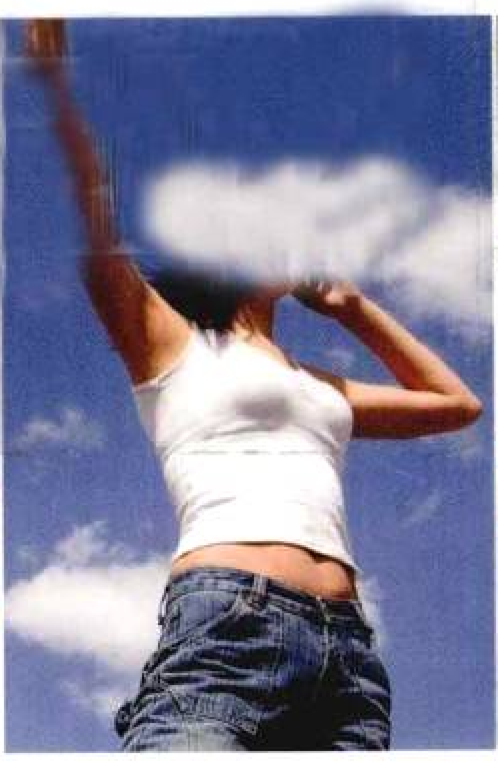
·摄影金百例·

数码创意 编著
飞思数字创意出版中心 监制

# 最值得借鉴的完美人像摄影100例

- 姿态万千的人像作品赏析
- 展现人物美感的拍摄技巧
- 拍摄人像时的优美摆姿门道
- 外出游玩与儿童人像拍摄要领



電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
http://www.phei.com.cn

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

·摄影金百例·

# 最值得借鉴的完美人像摄影100例

数码创意 编著
飞思数字创意出版中心 监制

電子工業出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

## 内 容 简 介

本书共分为7章，从不同的角度为读者详细地介绍了在人像摄影中所需要注意的各个因素。第1章着重介绍摄影器材，详细介绍了相机的基本设置和相关的拍摄模式，只有当读者对手中的器材有了足够了解时才能拍摄出优秀的人像作品；第2章分析了人像摄影中的曝光技巧，包括了基本曝光、曝光补偿和其人物的动作姿态等，为读者能够在拍摄过程中摆出更完美的姿态；第4章是在实际拍摄中较少拍摄的人物的表情神态；第5章则从各个方面剖析了在拍摄美女人像中所需要的拍摄技巧；第6章重点介绍了户外拍摄以游玩为主题的人像摄影技巧；第7章详细介绍了在儿童摄影中的种种技巧。

本书适合数码摄影初学者参考使用，也适合希望通过进一步学习提高摄影作品水平的摄影师。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

**图书在版编目（CIP）数据**

最值得借鉴的完美人像摄影100例 /数码创意编著．—北京：电子工业出版社，2012.2

（摄影金百例）

ISBN 978-7-121-15194-1

Ⅰ．①最… Ⅱ．①数… Ⅲ．①数字照相机－人像摄影－摄影技术 Ⅳ．①TB86②J413

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第238569号

责任编辑：姜 伟
特约编辑：牛 瑞
印　　刷：北京利丰雅高长城印刷有限公司
装　　订：北京利丰雅高长城印刷有限公司
出版发行：电子工业出版社
　　　　　北京市海淀区万寿路173信箱　邮编：100036
开　　本：720×1000　1/16　印张：12.25　字数：313.6千字
印　　次：2012年2月第1次印刷
印　　数：5 000册　　定价：49.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

# 前言
PREFACE

虽然不能说现代社会人手一台相机，但是随着数码产品的普及，越来越多的人逐渐熟悉摄影，并且运用摄影来给生活增添一些乐趣。对于以摄影为职业的摄影师来说，这无疑是一种巨大的压力，因为许多人的设备更先进，能去更多地方，接触更广的视界，即使是有足够经验的专业摄影师，在激烈的竞争中也将渐渐暗淡失色。所以，摄影师更应该学习更多的摄影技巧，以自身的技术优势睥睨群雄。

本书抛开了泛泛而谈的空论，以精简的语言，明确地注说目标。从相机的基本运用，到在拍摄中如何保持正确曝光，再到人像摄影中至关重要的摆姿和面部表情的变化所塑造出不同的人物形象，随后的第5章中则将前几章技巧运用到美女摄影中，第6章演示了室外摄影的技术技巧，在文章的最后，则讲述了从新生儿到孩童的拍摄技巧。

本书以提升摄影技术技巧为目标，以经典的摄影实例为手段，以精美的图片为载体，总结了人像摄影中100条经典实用的技术技巧。

对于日新月异的生活，有太多需要留下的印记，身边的亲人、朋友都在岁月的侵蚀中慢慢变化，而只有相片中的影像才是长久的，也正是这样，造就了人像摄影的常青。人像摄影不管是在哪一个时代，都是迫切需要的，掌握好人像摄影技术技巧，对人像摄影师来说，无疑是掌握了开启财富的金钥匙。

# 目录

CONTENTS

## Chapter 01 把人物真实还原在画面之中


001 选择适合自己的数码相机 …… 2
002 广角镜头展现另类人像 …… 7
003 自然呈现的标准镜头 …… 11
004 长焦镜头拍摄富有意境的人像 …… 14
005 人像拍摄必选的定焦镜头 …… 16
006 巧用光圈、快门 …… 17
007 了解景深常识 …… 19
008 程序自动曝光模式随意抓拍 …… 22
009 富有感觉的光圈优先曝光模式 …… 23
010 体验速度就用快门优先曝光模式 …… 25
011 使用富有创意的手动曝光模式 …… 26
012 直接成为人像大师——人像模式 …… 28
013 越夜越美的夜景人像模式 …… 30
014 使用最恰当的白平衡 …… 32
015 色温对人物的影响 …… 35
016 灵活使用感光度 …… 38


## Chapter 02 怎样控制曝光


017 必须了解各种测光模式 …… 42
018 准确曝光才能呈现细节 …… 46
019 学会看直方图 …… 49
020 什么是18%灰 …… 51
021 要适当曝光补偿 …… 52
022 有难度的亮背景与暗背景曝光 …… 54
023 千变万化的闪光灯TTL模式 …… 55




请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

## Chapter 03 拍摄人像时的摆姿门道


024 与模特进行有效的拍摄沟通 …… 60
025 不断变化的摆姿 …… 61
026 让她舒适 …… 63
027 头和肩 …… 64
028 从脚部开始 …… 68
029 让头部倾斜更自然 …… 70
030 手的摆放很重要 …… 71
031 3/4侧脸彰显最佳面容 …… 73
032 女性的形体和气质 …… 74
033 五官细致表现的头肩像 …… 75
034 考验她身体协调的半身像 …… 77
035 身姿优美的全身像 …… 78
036 服饰的重要性 …… 80
037 侧身美女更显苗条 …… 82
038 侧拍美女应留有一定的画面空间 …… 83
039 V型构图突出模特手部姿势 …… 84
040 利用支撑物给她依靠 …… 85
041 捕捉姿态使构图更活泼 …… 86


## Chapter 04 人像拍摄用神态展现出美


042 化妆小技巧 …… 90
043 拍摄大头像 …… 93
044 微笑还是严肃 …… 95
045 定焦在眼部 …… 96
046 目光的方向 …… 97
047 让她用眼睛来笑 …… 99
048 虹膜与瞳孔 …… 100
049 眨眼和眯眼 …… 102
050 眼镜赋予人物气质 …… 103
051 眼睛大小不一好处理 …… 104
052 自然的笑容最美 …… 105
053 生硬的面部表情 …… 106
054 面部的阴影影响美观 …… 107
055 借助眼神表现人物神态 …… 108
056 眼神控制整个画面效果 …… 109
057 神态特写的把握 …… 110
058 表现美女的温柔 …… 111
059 表现美女的活泼 …… 112






请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

# 目录

CONTENTS

## Chapter 04 人像拍摄用神态展现出美


060 拍出闭目女性的妩媚 …… 114
061 水平对准眼睛 …… 115
062 正面面部美女特写 …… 116
063 制造眼神光让眼睛更生动 …… 117
064 侧面美女表现她的眼神交流 …… 118
065 自然的鼻子最漂亮 …… 119
066 以鼻子为中心调整平衡 …… 120
067 湿润的嘴唇 …… 121
068 性感的嘴唇属于她 …… 122
069 下巴的高度 …… 123
070 头发的表现力 …… 124


## Chapter 05 美女拍摄，用气氛抓住她的心


071 注意美女的情绪状态 …… 128
072 给予她充分支持 …… 131
073 借助空间抒发人物情感 …… 133
074 让美女和场景互动 …… 135
075 拍出融入环境的感觉 …… 136
076 颓废环境中的美女 …… 138
077 利用地面的延伸感觉当前景 …… 140
078 拍摄工作中的她 …… 141
079 拍摄自然的她 …… 143
080 利用书本来让画面生动 …… 145





请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

## 外出游玩的乐趣

## Chapter 06


081 不要忘了给自己在画面中留好位置 …… 150
082 避免选择性干扰 …… 152
083 人景要搭配 …… 154
084 表情抓拍 …… 156
085 姿势摆放 …… 159
086 旅途中的拍摄 …… 161
087 合影的拍摄 …… 163


## 拍摄可爱的孩子们

## Chapter 07


088 新生的婴儿 …… 168
089 漂亮的宝宝 …… 170
090 吸引宝宝的注意力 …… 172
091 可爱的笑容 …… 173
092 嬉戏的孩子 …… 174
093 动人的细节 …… 175
094 天真的眼神 …… 176
095 哭泣的样子 …… 178
096 他的成长历程 …… 179
097 那些重要的日子 …… 180
098 孩子们的玩具 …… 181
099 一起玩耍的小伙伴 …… 182
100 家庭全家福 …… 183






请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

Chapter 01

# 把人物真实还原在画面之中

PDG

请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

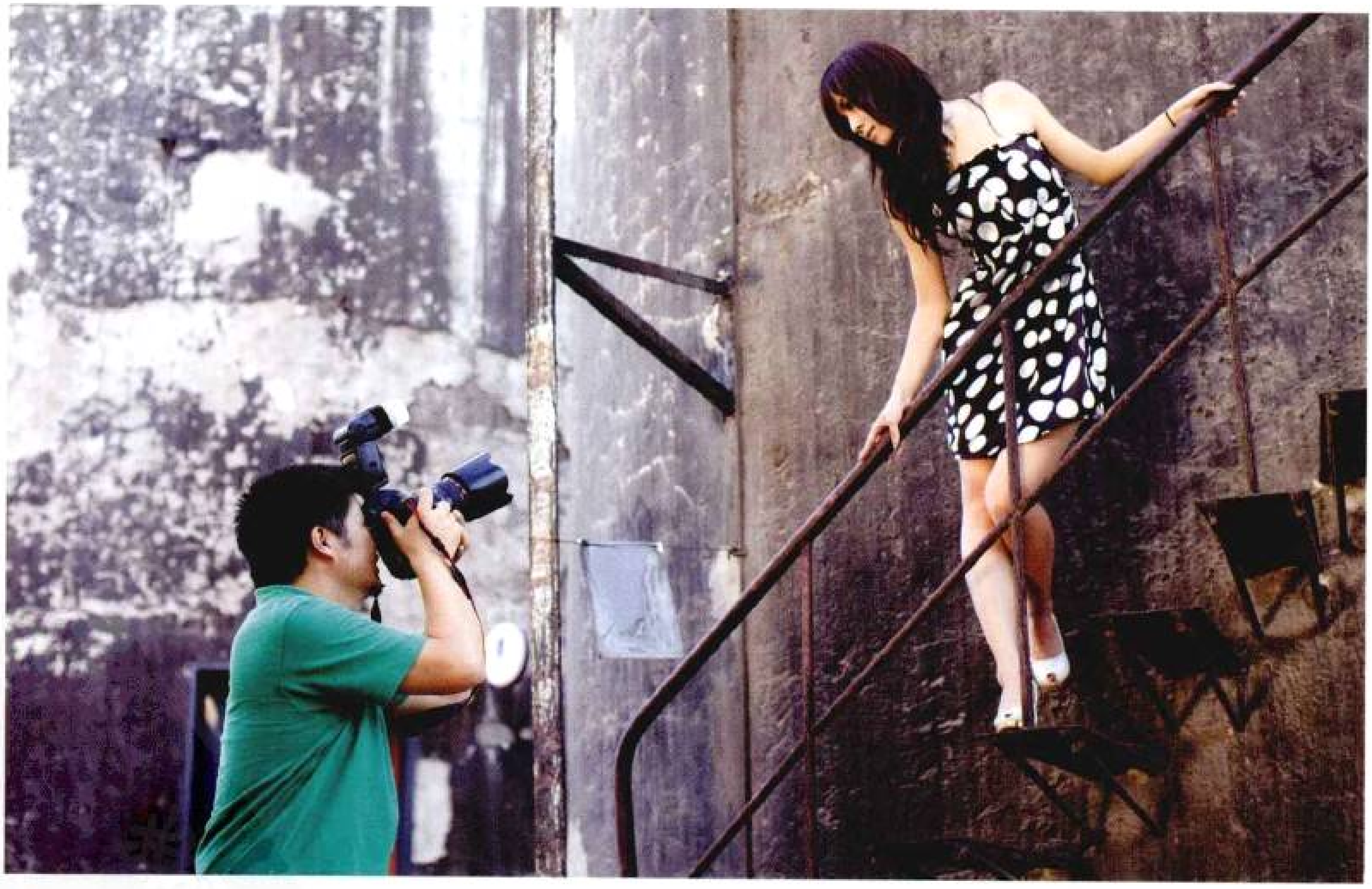
# 选择适合自己的数码相机

试想一下，摄影师手持一款功能繁多的相机，但是却不知道如何使用；或者即使熟识所有功能，但是却跟自己使用相机的习惯相悖，这无疑是一件郁闷纠结的事情。设备不好使，工作做起来自然也就没有那么精益求精了。

选择一款适合自己的相机，就像书法家拥有一支得心应手的毛笔一样，使用起来不但要行云流水、挥洒自如，更使创作顺利而流畅。

选择适合自己的相机。

选择相机的时候，首先考虑的因素大都是从相机的基本功能、性价比、像素等方面。功能齐全、性价比高、有效像素大都是人们选择相机的时候普遍的愿望和要求。而市面上的相机往往在这方面都不相上下，选择的时候完全可以根据个人的喜好购买。但是作为人像摄影师，如何拍好人像、用什么样的器材才能拍出更好的人像，是绝大多数摄影者都会思考的问题。



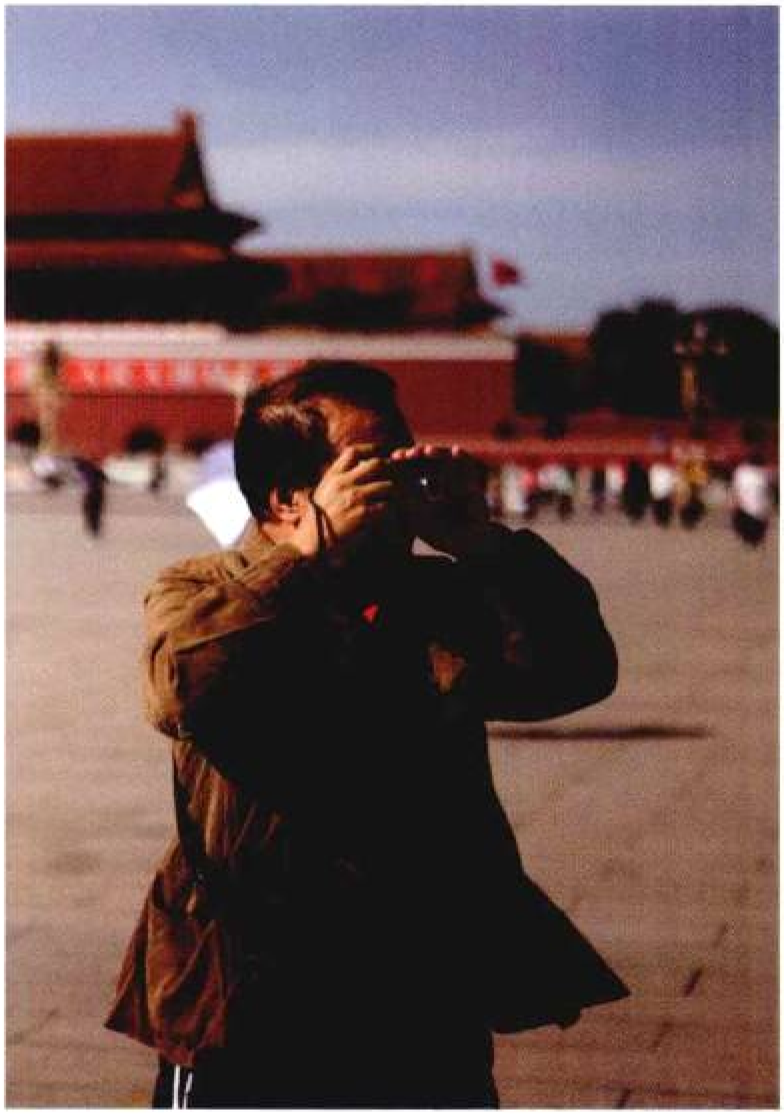
拍摄人像图片时所选择的相机与拍摄其他题材的摄影相机有很大区别，专业拍摄人像的相机可以使拍摄出来的人物皮肤更加清晰、柔和，也更加有质感。



请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

但是市面上的相机品牌繁多，型号更是千差万别，即使是一个摄影老手，在面对琳琅满目的相机的时候，也不可能一眼就相中哪一台是自己所需要的。

但是人像摄影从发展开始，人们逐渐摸索出一些拍摄人像时相机镜头的规律。人像摄影不像风光摄影或纪实摄影，在选择相机的时候标准也有很大不同，因为人像摄影的拍摄对象是人物，而不是风光摄影中的风光，所需要的景深效果越加明显才能很好地突出人物主体，比如要拍摄出好的人像的关键在于焦段与光圈的控制，因为人像的拍摄最重要的是突出人物主体，这就需要对景深的控制。



DC卡片机对于拍摄人像来说虽然不够专业但是易于携带，更为便捷，价位较低，受众广泛。

专业的数码单反相机价格相对更高一些，其受众主要是那些有一定摄影基础的业余爱好者和专业摄影人。

像F2.8,F2甚至F1.4和F1.2这种大光圈或超大光圈的相机可以提供很好的景深控制，并可营造出尽量柔美的焦外成像效果。其次相机的镜头所覆盖的焦距段，根据常理，光圈越大，焦距越长，景深也越浅。因此85—135mm这个中焦段是最适合拍摄人像的焦距段。

在传统器材中人像摄影最好的焦段为85—135mm，美能达、佳能、尼康等光学巨头都有自己的专业人像镜头。在目前的数码时代，由于数码相机的感光元件都偏




请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

小，所以在85－135mm焦距中很难达到虚化背景、突出主体的效果，因此我们应该选择一些焦距更长、感光元件尺寸更大、光圈更大的数码相机。

既然知道了拍摄好人像数码相机的要求，下面就来看看市面上有哪些适合拍摄人像的数码相机可供大家选择。

市面上的相机琳琅满目。

首先推荐的是富士S3ProUVIR单反相机，富士S3ProUVIR单反相机可在一些专业领域使用，例如法院取证调查，人眼很难分辨的细节通过这款相机便可进行还原。同时特殊的波长可以被分离出来，通过镜头过滤或使用ALS镜头可捕捉人造光源。富士S3ProUVIR带有第四代超级CCDSRII传感器，采用尼康F80的机身，镜头倍率为1.53倍，支持3D矩阵测光、中心区测光、点测光。感光度ISO为100/200/400/800/1600，快门为1/4000s；其具备独特的30s B&WCCD预览模式，能拍摄RAW格式的照片，使用AdobeRGB和两种sRGB色彩空间，附送富士特有的Hyper–UtilityHS–V2软件，同时支持IEEE1394和USB2.0两种数据高速传输方式。

富士S3ProUVIR单反相机。



请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

富士S3Pro以优秀的画质广受好评，而其升级版在CCD上加入了UVIR镜后更是在法院取证调查等专业领域中使用。但正是其功能的完备与画质优秀，价格相对也高出一般单反相机很多。如果摄影师资金足够不防选择此款相机，相信它在很多人像拍摄中都会有不一般的体验。

佳能G11相机。

其次是佳能高端数码相机——G11，G11采用1470万高像素、28mm广角镜头，5倍光学变焦镜头、内置IS光学影像稳定器和3.0英寸高清晰“晶炫II”LCD显示屏，并配备佳能自主研发的新一代数字影像处理器DIGIC 4。佳能 G11使用SD/SDHC/MMC卡作为存储介质，电池系统使用型号NB-7L的新型大容量锂离子电池。在可扩展性方面，作为PowerShot系列机型中面对高级摄影用户的旗舰产品，PowerShot G11可以连接多种专业附件，实现摄影师和摄影发烧友们的拍摄创作意图。Speedlite系列闪光灯可以直接连接在PowerShot G11的顶部热靴上进行闪光摄影，如果摄影师需要进行多灯位拍摄，还可以使用ST-E2闪光灯信号发射器。随着与EOS数码单反相机系列相同的附属配件的日益增多，它的可扩展性也将大大增强。佳能G11面向的消费人群是对相机性能有较高要求高端用户。

佳能G11相机侧面、正侧面以及正面照。

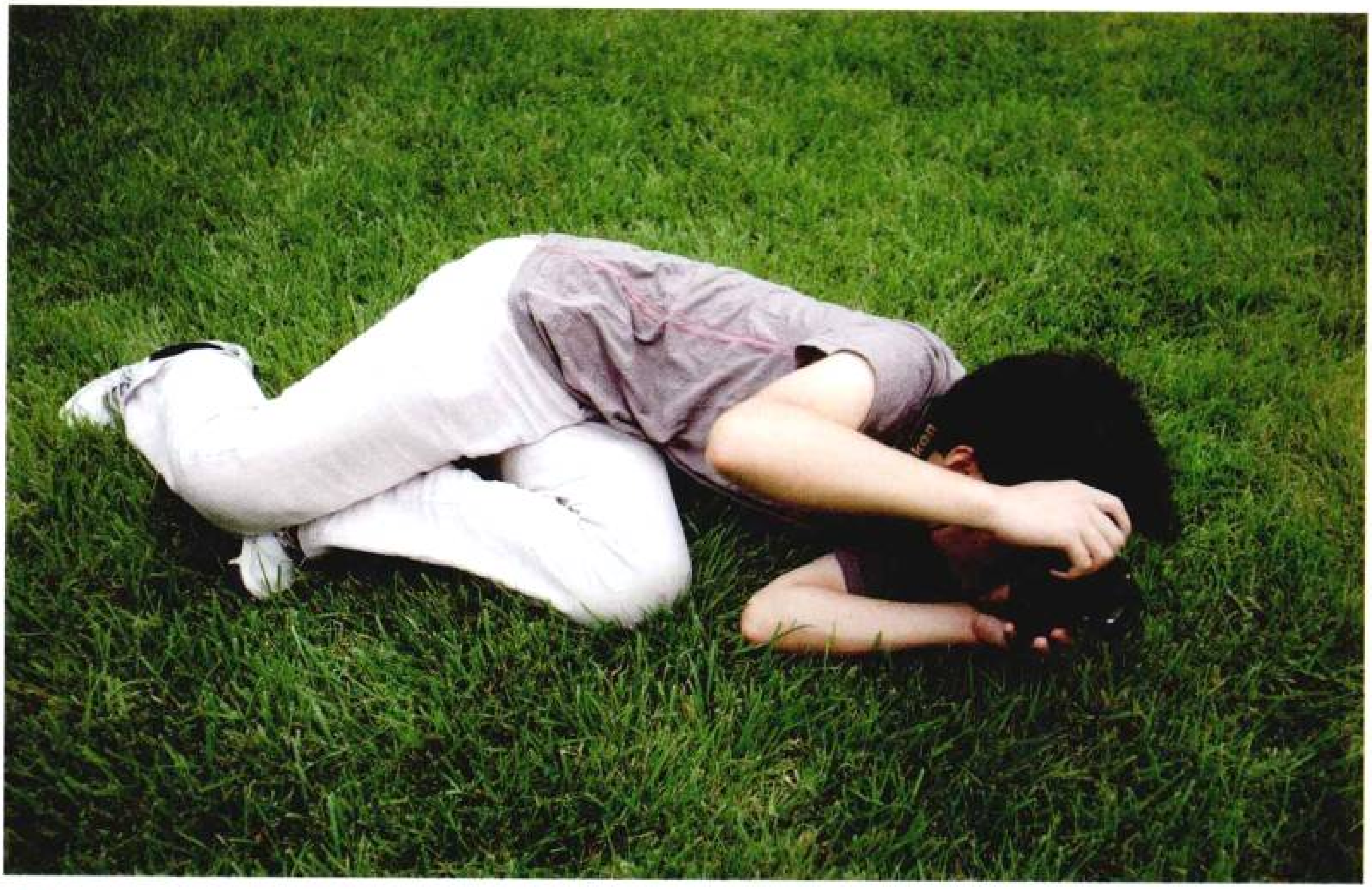




请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

除了考虑相机的功能、性价比、像素等因素以外，每一个品牌的相机都有其特点。行话说“尼康锐，佳能媚，宾得相机惹人醉”，尼康相机色彩锐度比较高，色彩比较讨好，颜色比较艳丽，所以用尼康拍摄风光片比较多；而佳能相机还原度高，相片拍摄出来后很柔和，和现实基本一样，所以用来拍摄人像最适合不过。

总之，不管选用什么样的相机，都是与摄影师自己的经济实力、个人习惯与喜好相结合的，掌握了选择适合人像摄影的相机的基本要素，又获得了事半功倍的拍摄工具，这自然是一件值得高兴的事情。



选择适合自己的相机，在拍摄时也就更得心应手。

光圈：F2.8 速度：1/250s 感光度：800 曝光补偿：0EV

**摄影师珍藏秘笈**

对摄影师来说，最重要的并不是相机功能是否齐全，成像质量是否完美，更重要的还是摄影师自身的技术。在使用传统相机的年代，特别是黑白影像的年代，相机的功能并没有多大的差别，之所以会有那么多成功的摄影大师，与其自身的技术和对摄影的认识修养有很大关系。著名的“街道摄影师”亨利·卡蒂埃·布列松，他几乎只使用18—55mm的标准镜头拍摄，可见相机或者镜头并不是一个人成功的关键所在，关键之处还在于一个人的美学、文学、社会修养，以及对摄影的正确认知，对艺术的不懈追求等等。



请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

广角镜头的特点在于焦距短于、视角大于标准镜头。对135相机来说，焦距在28mm左右、视角在75°左右称为“广角镜头”；焦距在22mm左右、视角在90°左右称为“超广角镜头”。正因为广角镜头的视角大，所造成的画面畸变也就很强烈。一般在人像摄影中，畸变的画面不利于人物体态面貌的展示，所以摄影师极少采用广角镜头拍摄人像。但是利用广角、畸变来拍摄人像，效果反而比一般镜头来得更有张力、更加另类。

使用广角镜头拍人像有两个优点：其一是可以利用广角镜头的变形特征来修饰拍摄对象的身材；其二就是可以利用其透视变形的特性来增强画面的张力与主题的冲击力。

拍摄者利用低角度仰拍的方式，结合广角镜头的张力，从而使得模特的身材显得更加苗条与修长。

- 光圈：F13
- 速度：1/200s
- 感光度：100
- 曝光补偿：0EV

通过广角镜头透视变形的特性来增强画面的张力，增加了画面中的视觉冲击效果。

- 光圈：F2.8
- 速度：1/200s
- 感光度：800
- 曝光补偿：0EV

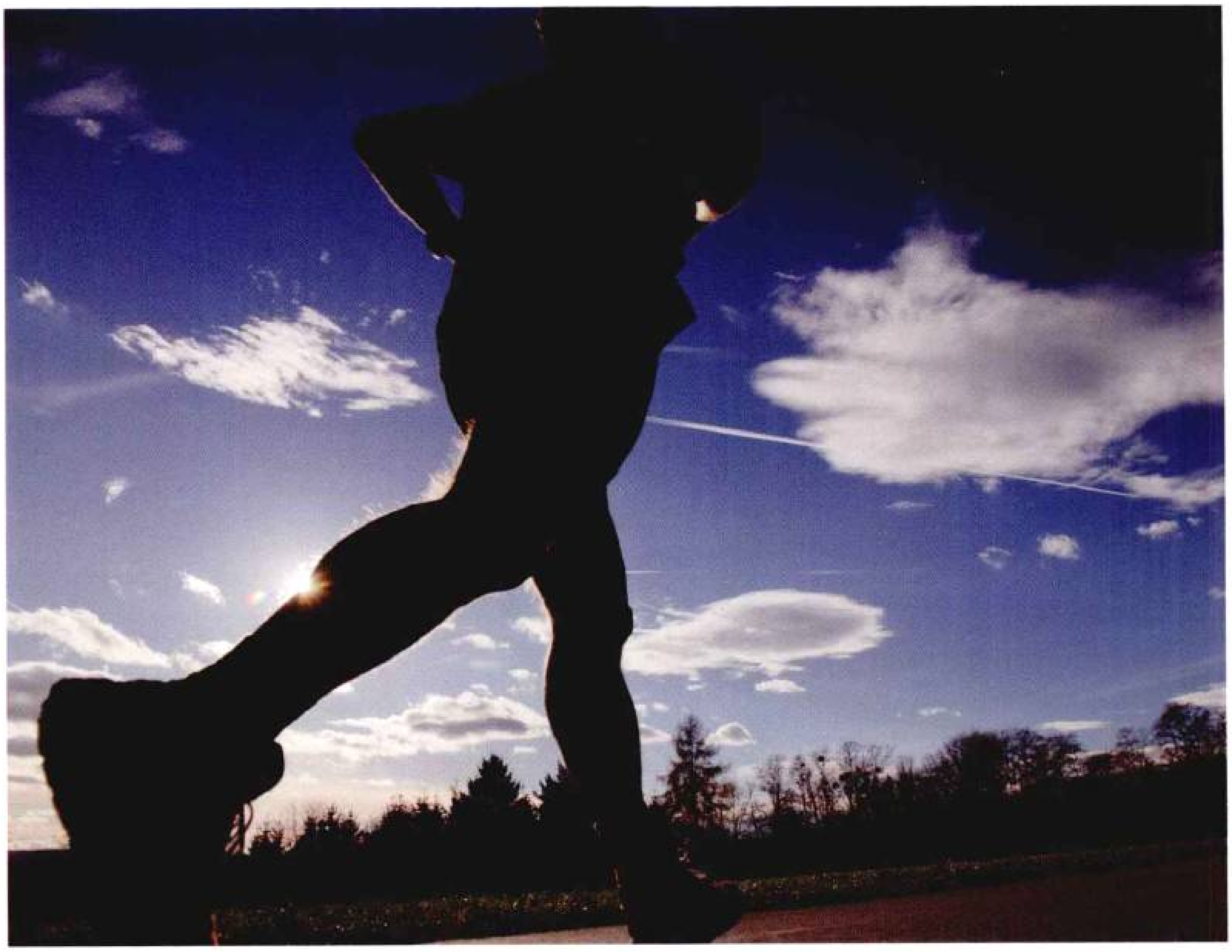
如何表现广角镜头的张力？要表现广角镜头的变形张力，最重要的是进行近拍。所谓广角要近，指的是广角镜头要接近目标拍摄。罗伯特卡帕曾经说过：如果你拍得不够好，是因为你靠得不够近。虽然他这句话是站在战争摄影的角度所说





请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

的，但是在人像摄影中，也有很深的教义。而这句话应用在广角镜头上，就是指如果你的广角镜头用得不够好，怎么拍都拍不出特色，那不能责怪你的镜头，而是你离拍摄对象不够近。



这就照片由于是瞬间抓拍，在拍摄时需预先测好曝光量。为了更好地表现画面环境，以天空的曝光度为基准，使得被摄主体成为具有一定层次的半逆光效果。拍摄者选择低角度近距离仰拍，当预计的被摄者从镜头前经过时，不失时机地按下快门，从而得到一张极具视觉冲击力的照片。

光圈：F8　速度：1/320s　ISO 感光度：100　曝光补偿：-0.3EV

但广角镜头也有其缺点，那就是如果控制不好变形，画面会很奇怪；并且视角大的镜头要保持拍摄环境的整洁与干净，这对构图来说，难度比较大。另外，用广角镜头拍摄时，除了掌握距离以外，取景的角度也是很重要的。其实不论什么镜头，取景的角度都很重要，但在广角镜头上特别明显。用广角镜头拍摄并且要强调画面的广度和张力时，可以由下往上拍摄，这时候画面的张力最强，线条的延伸扩散最具冲击力。

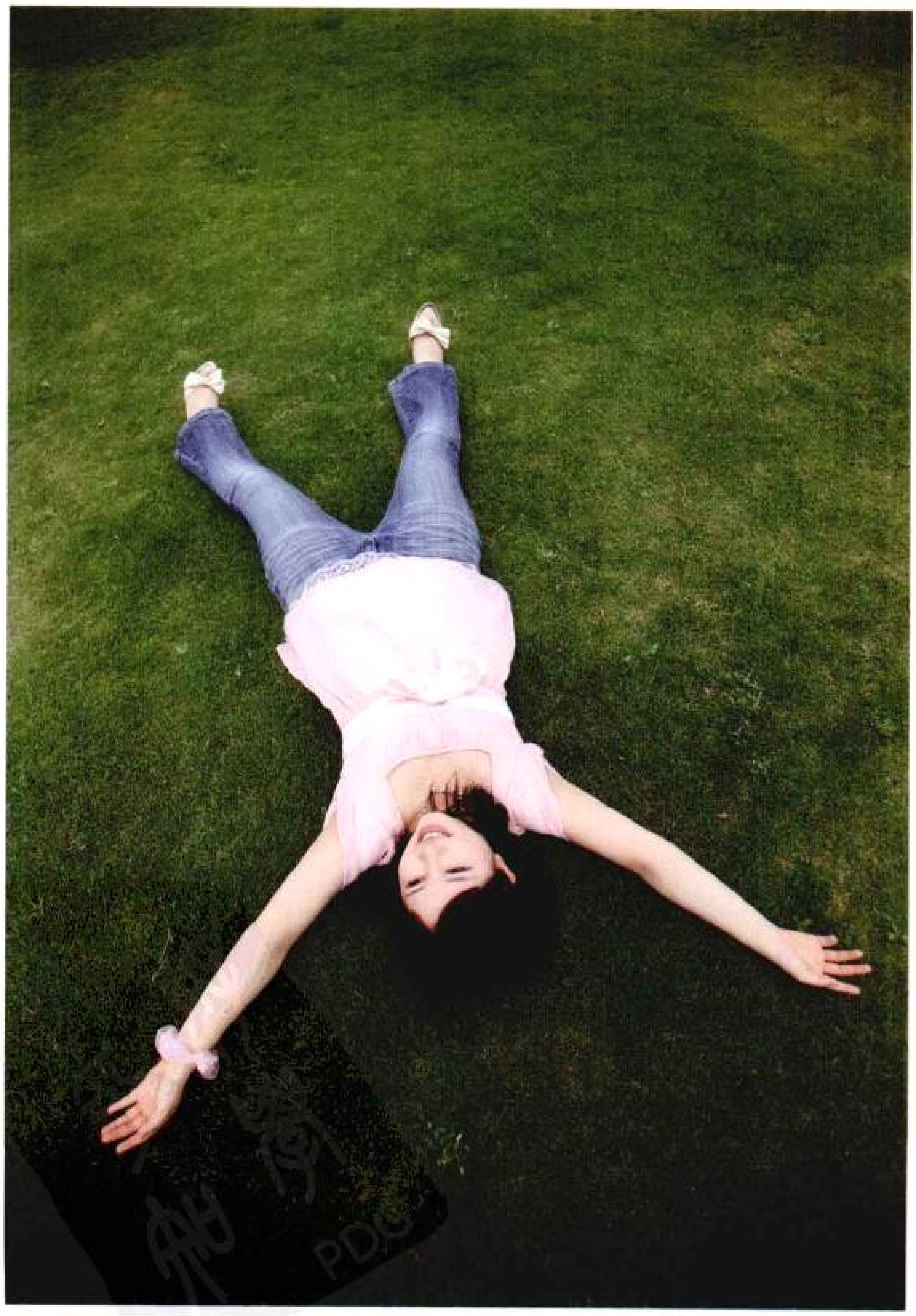
如要获得干净的画面，则由上往下取景拍摄，这时候可以得到最干净单纯的画面。使用广角镜头拍摄时最忌讳摄影师站着，被摄人物也站着，这样很容易就会拍出杂乱的画面，而且照片看起来像是被摄人物站在背景纸前面拍摄的。



请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

用广角镜头近距离拍摄人物面部时，往往会使人物面部变形，人物反而显得难看。

光圈：F11
速度：1/500s
感光度：200
曝光补偿：0EV



在拍摄时，摄影人可以由下往上拍摄，以此获得干净的画面效果。

光圈：F8
速度：1/100s
感光度：200
曝光补偿：0EV

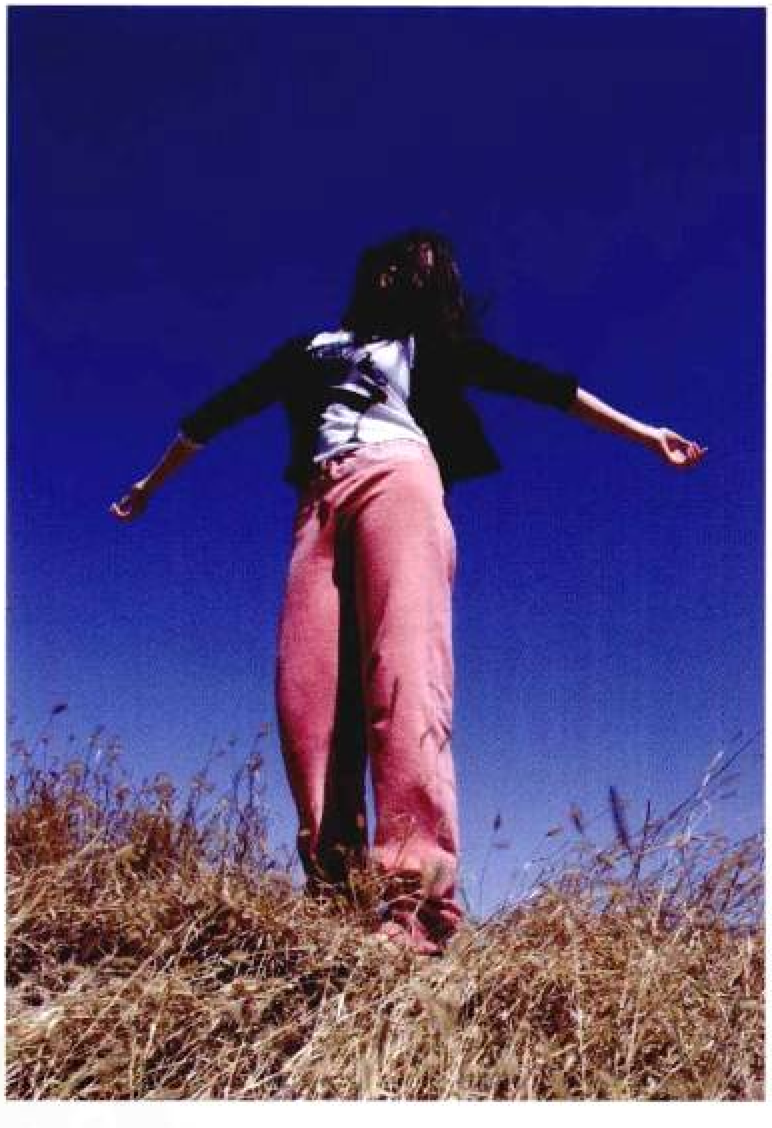


请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

一般摄影师在拍摄人像时使用广角镜头有一个很大的目的，就是希望可以用广角镜头的变形来把被摄人物的身形拍得更修长，尤其是可以把腿拍得很长。当然这是有诀窍的，如果用得好，可以把五头身长的被摄人物拍成九头身长，但是万一用不好，也可能把九头身长的被摄人物拍成五头身长。

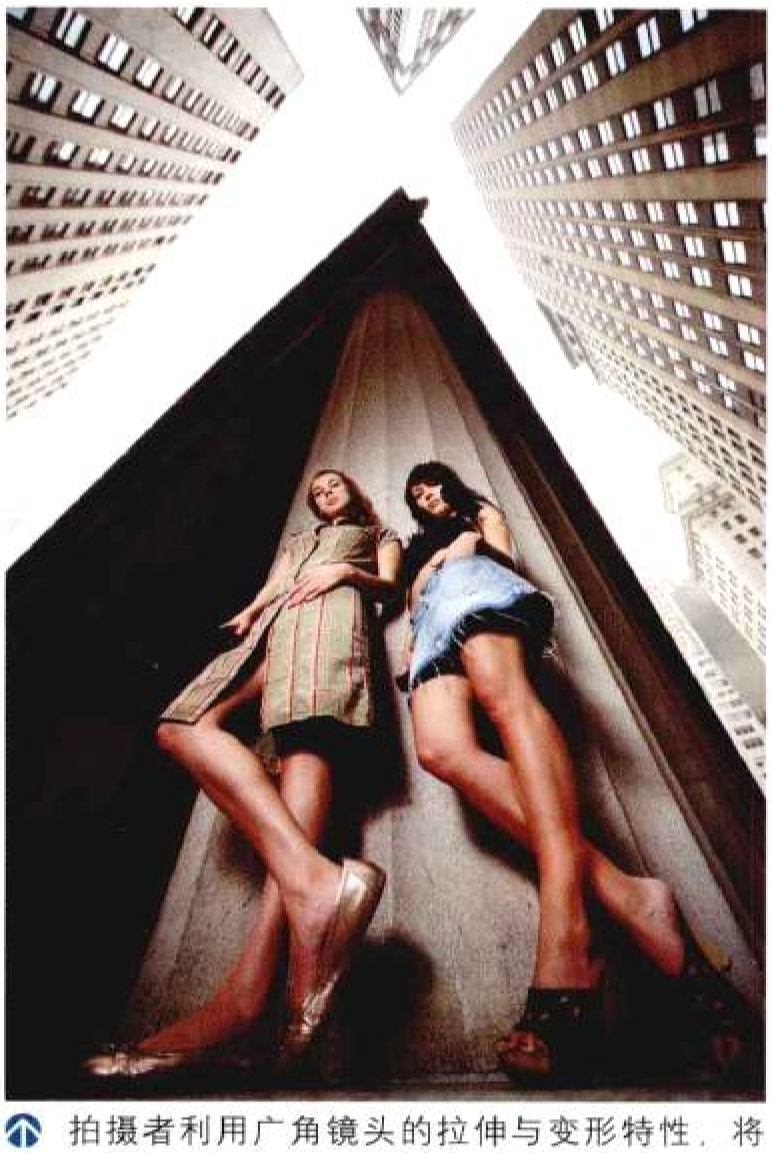
想利用广角镜头把被摄人物的腿拍得很长，前提条件是使用竖构图。由于镜头的特性，横构图会压扁被摄人物的身材，这样还没拍就等于失败一半。

采用竖构图进行拍摄时可以把画面进行三等分，通常摄影师会将被摄人物的头和身体放置在画面中间的位置，因为用广角镜头拍摄时，这个区域的变形程度是最轻的。我们在拍摄时虽然希望被摄人物的腿变长，但不希望被摄人物的头和身体也跟着变形，因此把头、手和身体放在正中间，可以将其变形程度控制到最小。接着将被摄人物的腿放置在三等分画面中的最下面，因为广角镜头的变形是由中间开始往上、下、左、右拉伸延长的，所以把腿放置在这个部分，就可以轻轻松松地把腿拍得很长。



利用竖画幅构图，加深了广角镜头的纵向拉伸感，也使得被摄人物的腿部更加修长。

- 光圈：F11
- 速度：1/500s
- ISO 感光度：100
- 曝光补偿：-0.3EV



拍摄者利用广角镜头的拉伸与变形特性，将人物的腿部放于镜头下的三分之一处，从而得到很好的夸张效果，也使得人物腿部变长了；模特的脚部也因此放大到夸张的程度，使得画面极具视觉冲击效果。

- 光圈：F11
- 速度：1/100s
- ISO 感光度：100
- 曝光补偿：+0.3EV



请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

## 自然呈现的标准镜头

所谓的标准镜头，就是指焦距为50mm的摄影镜头。使用标准镜头拍摄的照片具备真实的透视效果，对空间既不夸大也不缩小。在所有焦距中，标准镜头拍摄的画面是最自然的，它的透视接近人眼所看的视角。成像质量好，有利于质感的表现。在人像摄影中，可以利用标准镜头的优点塑造出完美人像。

尼康NIKKOR-17-55mm-f-2标准镜头。

标准镜头的透视接近人眼所看的视角，其拍摄的画面相比较其他镜头更为自然、贴切。

光圈：F2.8
速度：1/100s
ISO 感光度：100
曝光补偿：+0.3EV





请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

标准镜头基本真实地反映了客观的空间透视关系，同时具备广角、长焦的优点。独立的标准镜头具备超大光圈优势，可以轻松制造出F1.4的最大光圈镜头效果，这是其他焦段的镜头所难以比拟。尼康50mm标准镜头具备F1.4的超大口径，能应付光线昏暗的拍摄环境现场，同时也具备较强的虚化背景的能力，景深效果明显；并且在拼接全景照片时，标准镜头拍摄效果最好，基本没有影像畸变和透视变形，但是拼接照片在风光摄影中运用得比较多，人像中则极少运用。

标准镜头的体积小，重量较轻，携带方便，成像质量好，操作灵活，价格较低，是摄影中用得最多的一种镜头。但在使用标准镜头拍摄人像的时候，也需要注意细节和技巧，才能充分发挥标准镜头的优点。

首先，在近距处拍摄人像时要防止距离太近而导致变形。一般情况下标准镜头拍摄人物的近景和半身像效果最佳，它能使被摄者在画面上显得真实、自然、亲切、可信，如使用50mm焦距的135相机的标准镜头拍摄，拍摄时的角度基本与被摄对象平行。如果拍摄的距离过近，角度过仰或过俯，就会出现如同广角镜那样的变形现象。

运用标准镜头俯视角度拍摄，由于距离过近，从而造成人物下半身变形。

光圈:F2.8
速度:1/300s
感光度:100
曝光补偿:-0.3EV

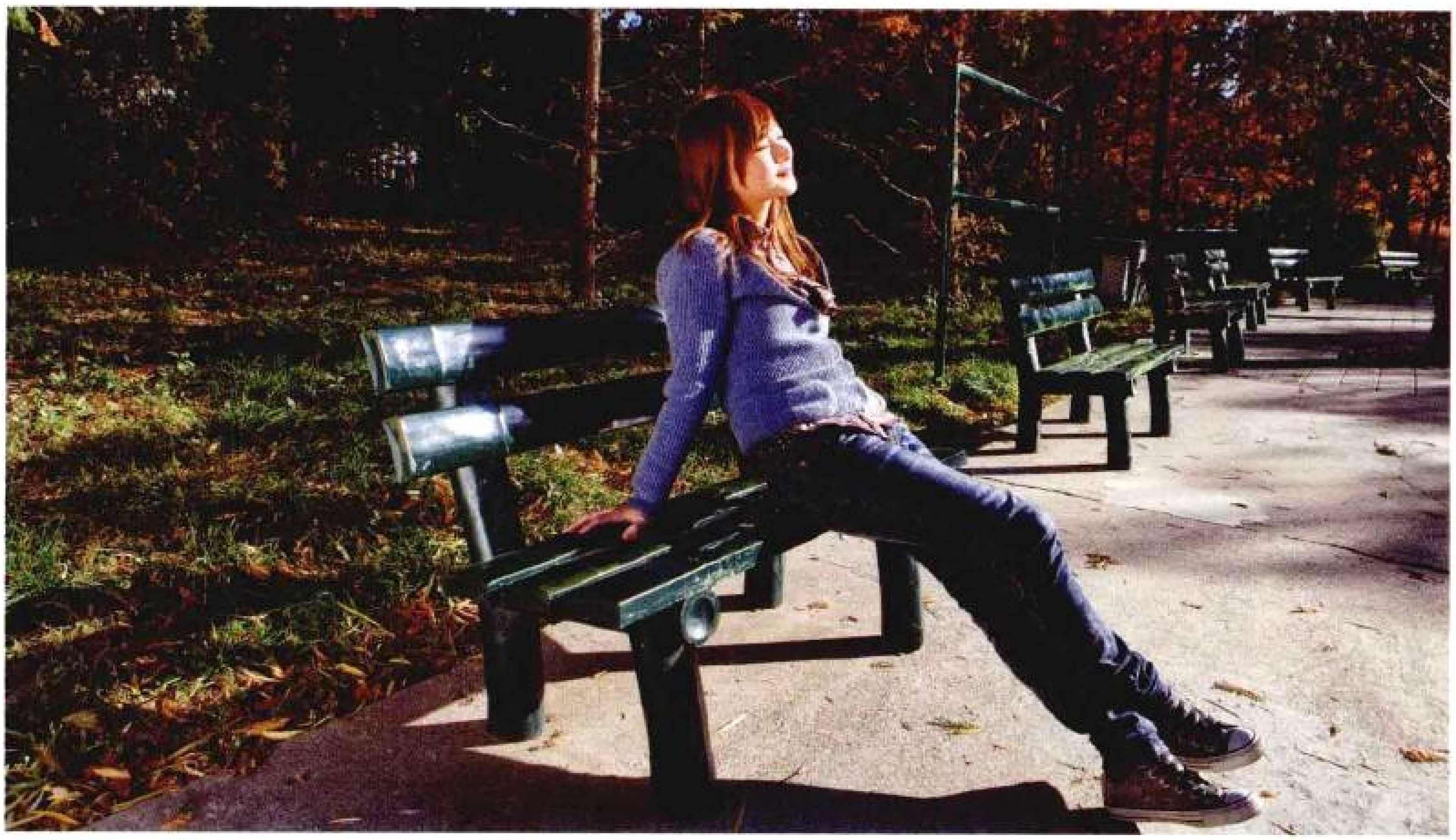
标准镜头与最大光圈的结合，可以得到长焦的拍摄效果，图中人物眼睛以外的面部表情模糊。

光圈:F1.4
速度:1/500s
感光度:100
曝光补偿:-0.3EV



每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuchong.32666.com
请关注我的博客 http://shujihui.blog.163.com/

其次，近拍时除必要情况下则不要用镜头上的最大光圈。用标准镜头在近距离处拍摄人像，通常都要加用接圈、皮腔和近摄镜，由于近距离拍摄的景深很小，而标准镜头的最大光圈孔径值很大，如果用镜头上的最大光圈，所拍摄出的画面其景深必然很短，这样就会造成画面中人物的关键动作处于景深允许的范围之外，导致这部分影像模糊。



拍摄时，运用标准镜头结合小光圈的使用能够制造出广角镜头的景深效果。

光圈：F16　速度：1/100s　ISO 感光度：800　曝光补偿：0EV

最后，创造性地使用标准镜头，对于拍摄远处的被摄人物，将标准镜头的光圈收小，从而可以获得具有广角镜头拍摄出的那种大景深地画面效果；对于拍摄近处的被摄对象，可用最大的光圈，使前景和背景虚糊，主体人物突出，获得具有长焦镜头的画面效果。

拍摄时，运用标准镜头结合大光圈的使用，近距离拍摄人物特写，可以获得极具视觉冲击力的画面效果。

光圈：F1.4
速度：1/500s
ISO 感光度：100
曝光补偿：+0.3EV

每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuchong.32666.com

长焦镜头是指比标准镜头的焦距长的镜头。长焦镜头分为普通远摄镜头和超远摄镜头两类。普通远摄镜头的焦距长度接近标准镜头，而超远摄镜头的焦距却远远大于标准镜头。以135相机为例，其镜头焦距从85—300mm的摄影镜头为普通远摄镜头，300mm以上的为超远摄镜头。长焦镜头对远景和特写有很好的烘托作用——把远景拉近、突出特写、虚化背景以突出主题！一般来说，小型数码相机的变焦比不宜超过5倍，否则会影响到长焦端的成像质量。

使用长焦距镜头拍摄人像具有以下几个方面的特点。

一是视角小。所以，导致拍摄时人物空间范围也小。在相同的拍摄距离处，所拍摄的影像大于标准镜头，适用于拍摄远处人物的细部和拍摄不易接近的被摄人物。

尼康NIKKOR-70-200mm-f-2.8G-IF长焦镜头。

利用长焦镜头拍摄人像时，由于其镜头的景深范围小，往往会把画面的一些杂乱景物摒除出去，从而得到较好的画面效果。

光圈:F6.3　速度:1/250s　ISO 感光度:800　曝光补偿:0EV

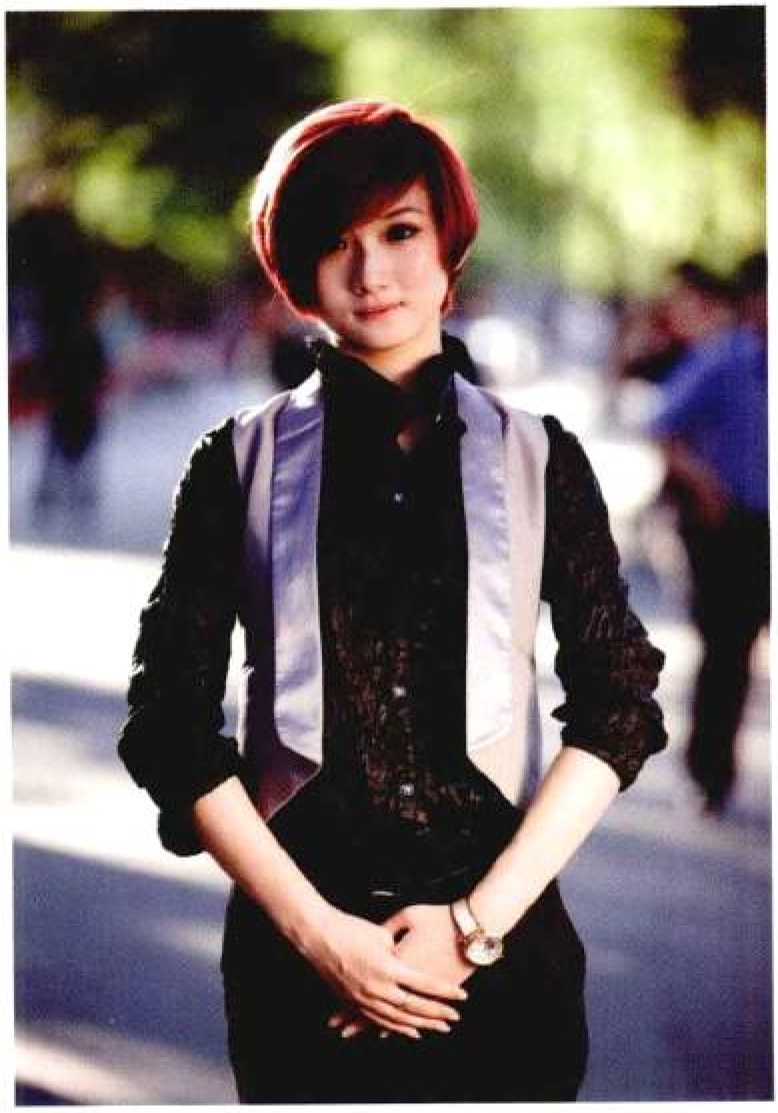


每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuchong.32666.com

二是景深短。所以，能使处于杂乱环境中的被摄人物得到突出，但给精确调焦带来了一定的困难。如果在拍摄时调焦稍微不精确，就会造成主体人物虚糊。

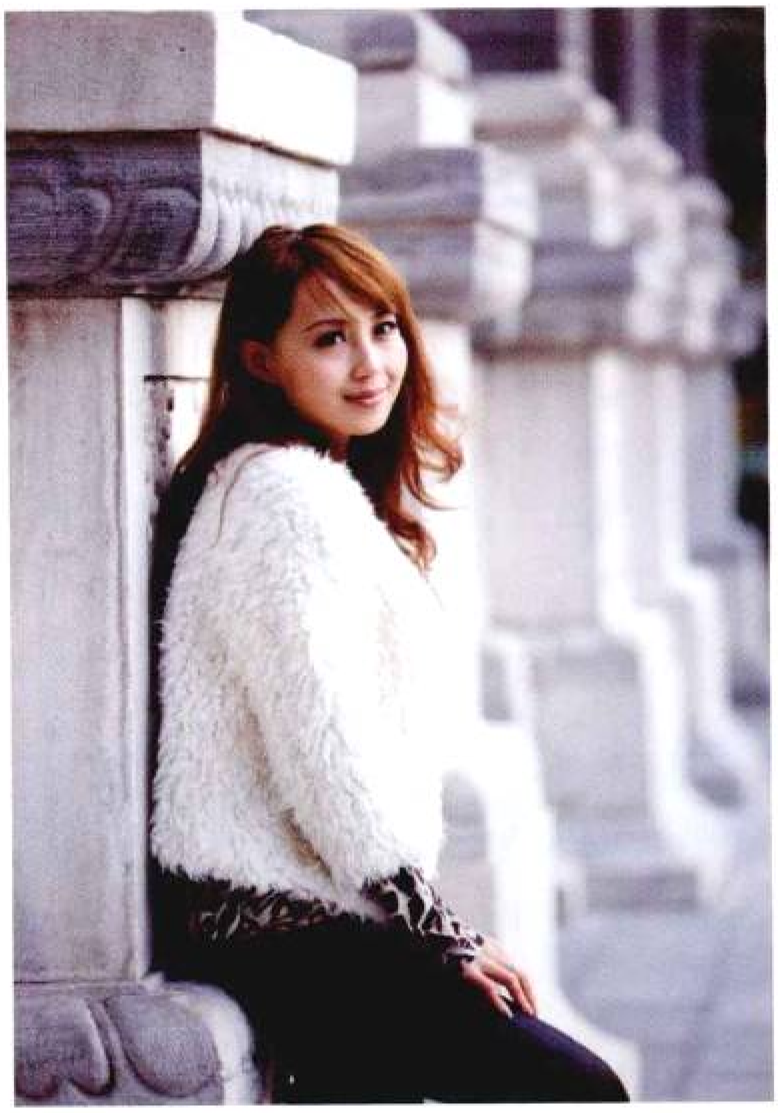
三是透视效果差。这种镜头具有明显地压缩空间纵深距离和夸大后景的特点。在使用长焦镜头时，一般都是用来拍摄较远的人物。由于空气的吸收及漫散射光线的影响，所以拍摄的影像反差较小，加之尘粒消光较严重，要达到十分精确的调焦是不容易的。

虽然使用长焦镜头要受到不少因素的影响，但其优点却是主要的。远距离拍摄不易接触到的人物，或者在复杂的背景中突出主体人物，无处不是它的用武之地。



长焦镜头可以很好地虚化背景，有利于在复杂的环境中突出主体人物。

光圈:F2.8
速度:1/125s
ISO 感光度:100
曝光补偿: -0.3EV



长焦镜头的空间透视效果不佳，主体人物后的空间往往被虚化或压缩。

光圈:F2.8
速度:1/200s
ISO 感光度:100
曝光补偿: -0.3EV

使用长焦镜头拍摄人像的时候，一般比较适合使用高感光度及快速快门，如使用200mm的长焦镜头拍摄，其快门速度应在1/250s以上，以防止手持相机拍摄时，相机震动而造成人物虚糊。在一般情况下拍摄，为了保持相机的稳定，最好将相机固定在三脚架上；无三脚架固定时，应尽量寻找依靠物帮助稳定相机。



每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuchong.32666.com

选择人像定焦镜头，首先必须对定焦镜头的性能有一个全面的了解。定焦镜头，顾名思义就是焦距是固定的，那么使用定焦镜头所能调节或控制的也就只有光圈、快门了，对于拍摄所能控制的也就是景深问题了。

使用定焦镜头拍摄时，如果需要虚化前后景，那么拍摄时就得注意，一定要尽可能地接近被摄物。在构图许可的情况下，越接近被摄物，虚化效果越好；其次是使用定焦镜头，变换构图时需要摄影者前后走动不断调整距离来改变主体的大小，当然也可拍摄大图后进行裁剪。如果进行裁剪，那么这时应注意，你所拍摄的主体或需要表达的主题，是否清晰、准确地对焦，这就显得十分重要了。

尼康AF-NIKKOR-50mm-F-1.4D标准定焦镜头。

在众多定焦镜头阵列中，50mm定焦头拥有着无可撼动的地位，它又被称为人像定焦镜头之王。一直以来，50mm F1.4规格的定焦镜头都以出色的成像质量，成为很多摄影爱好者廉价大光圈镜头的第一选择。F1.4的光圈值以及相当于约75mm的画角，能够拍摄出带有漂亮虚化效果的人像照片。

定焦镜头有变焦镜头无可比拟的成像质量，其色彩饱和度以及纳光性都比相同焦距的变焦镜头好。

- 光圈：F2.8
- 速度：1/400s
- 感光度：100
- 曝光补偿：0EV

定焦镜头的大光圈制造的强烈景深更为细腻柔和，虚化效果也更好。

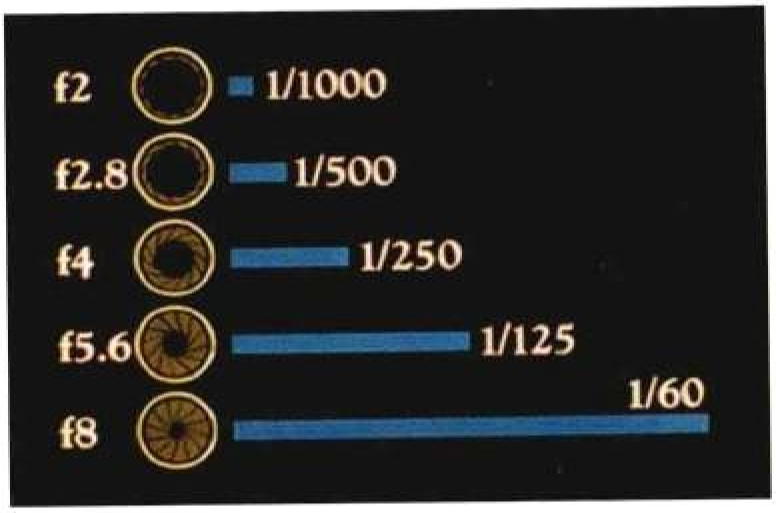
- 光圈：F2.8
- 速度：1/250s
- 感光度：100
- 曝光补偿：-0.3EV



每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuchong.32666.com

众所周知，相机是通过光圈和快门的组合来共同完成曝光的。光圈是镜头中控制进光的装置，因为影像是穿过镜头投射到胶片（数码相机是CCD/CMOS等图像传感器）上的光影，为了能使光量得到控制，便由开启光圈大小来进行调节。而快门是照相机中控制曝光时间长短的装置。

光圈和快门是调整和控制曝光量的装置，它们是倍增或倍减的关系，这种关系可以通过不同的组合来得到相同的曝光量。例如，如果用光圈F5.6和快门1/125s，或是光圈F8和快门1/60s进行组合，它们所得到的曝光量是一样的。这样，摄影师可以根据自己的目的来选择光圈和快门速度。在人像摄影中，光圈和快门的组合首先确保的是曝光要正确，其次才是追求巧用光圈或者快门决定的特殊效果。




光圈和快门的组合

拍摄人像时选择快门速度和光圈（即镜头孔径）最佳组合的准则，通过下表罗列的项目可以帮助指导实际拍摄的运用。

光圈即镜头孔径的应用准则

| 镜头孔径 | 准　　则 | 50mm f/2镜头 |
|---|---|---|
| 最大孔径 | 适合在暗弱照明条件下获得足够的曝光量，如现场光照明，具有最小的景深 | f/2 |
| 较最大孔径 | 适合在暗弱照明条件下获得足够的曝光量。景深浅，有助于使背景离开焦点，从而把注意力集中到被摄人物上 | f/2.8 |
| 较最大孔径小二至三级 | 具有该镜头最佳的结像质量。比上述较大的孔径具有稍大的景深，提供有限的清晰聚焦的范围，以便当照明情况较最佳状态稍差时获得合适的曝光量，例如多云的天气或者在阴影处 | f/4和f/5.6 |
| 较最小孔径大二级 | 具有中等（适度）的景深。适用于户外日光下拍摄，具有极好的结像质量 | f/8 |
| 较最小孔径大一级 | 具有很大的景深。适合于户外日光照明条件下拍摄，具有极好的结像质量。 | f/11 |

每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuchong.32666.com

快门速度的响应准则

| 快门速度 | 准　　则 |
| --- | --- |
| 1/15s | 适合在暗弱照明条件下，使用小光圈以获得大景深和足够的曝光量。但是最好使用三脚架，否则手抖会造成影像模糊 |
| 1/30s | 此挡快门速度适合大多数现场光摄影。适合在多云天气或阴影处用小光圈以获得大景深 |
| 1/60s | 适于照明条件不太理想，如多云的天气、在阴影处等户外日光下拍摄照片用。对使用小光圈以增大景深来说，该速度是很有用的。在较明亮的现场光照明的场所也使用这挡快门速度 |
| 1/125s | 这是户外日光下拍摄照片最好的快门速度。使用这挡快门速度，能使来自相机本身的微弱震动减到最小。能抓住一些中等速度的动作，如走动着的人，儿童的游戏或自由活动着孩子 |
| 1/250s | 适合抓住一般速度的运动体，例如以中等速度跑动着的人、游泳运动员、自行车运动员、奔跑着的小孩。当不需要大景深，而主要是想抓住动作的时候，可以在户外日光照明情况下用这挡快门速度 |
| 1/500s | 适合抓住运动速度较快的人物，例如中等距离外的运动员、跳水运动员、快速骑驶着的自行车运动员、跑动中的篮球运动员。这挡快门速度能用来抓住除了最快速度外的所有动体 |
| 1/1000s | 此挡快门是抓住快速动体的最佳速度。如体育场内的比赛项目、网球运动等。因为使用该快门速度时需用比其他快门速度时更大的光圈，因此它的景深最小。在一般的人像摄影还是极少运用的 |

不同场合的人像摄影，完全可以通过不同光圈和快门的巧妙运用得到最自然的画面。

拍摄是在午后进行，一缕余晖散在人物的脸上，利用较大的光圈、中等的速度，将人物很自然地呈现出来。

光圈：F5.6
速度：1/125s
感光度：100
曝光补偿：+0.5EV

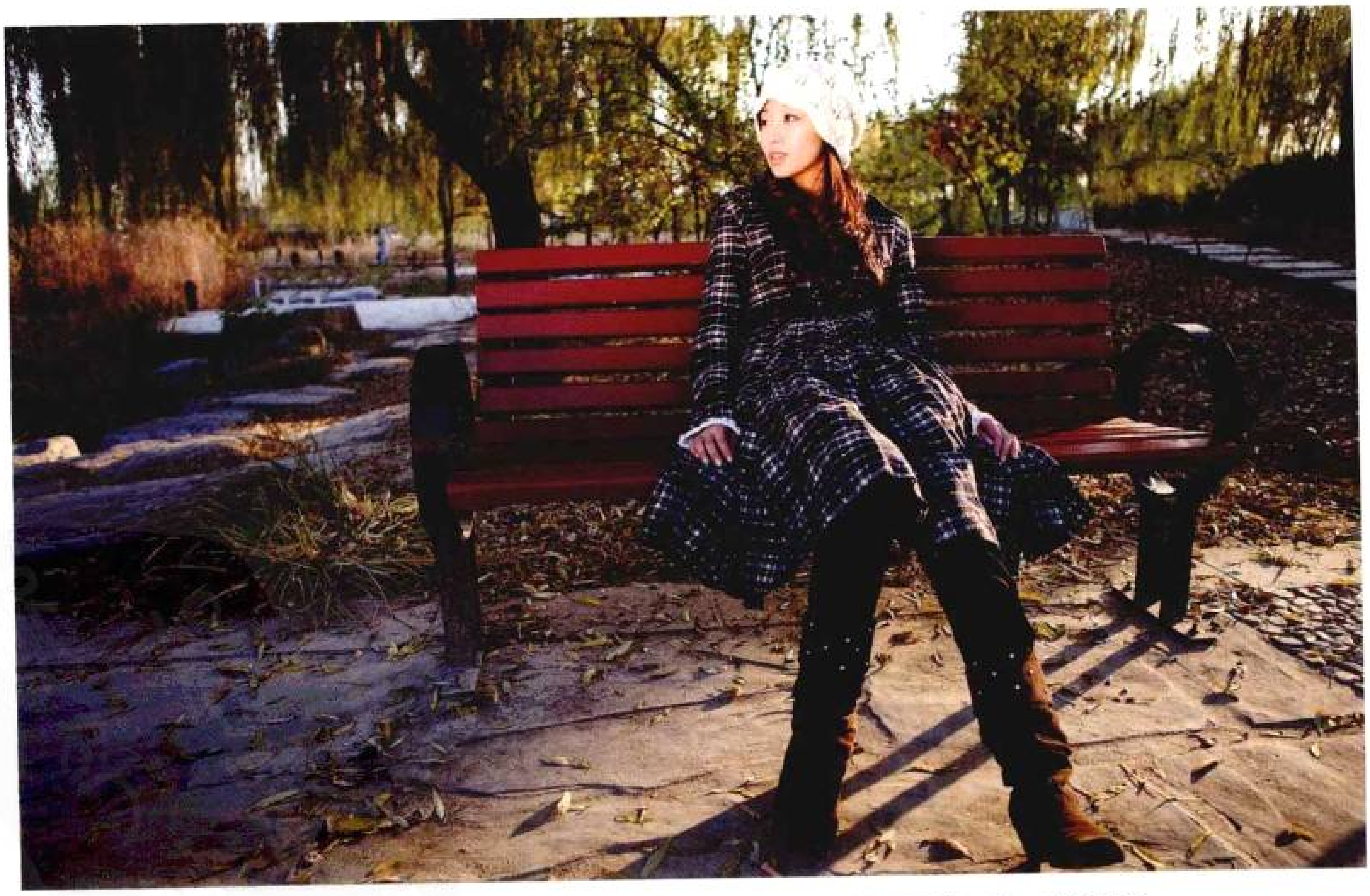

每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuchong.32666.com

当某一物体聚焦清晰时，从该物体前面的某一段距离到其后面的某一段距离内的所有景物也都是清晰的。成像清晰的这段从前到后的距离就叫做景深。通俗地说，景深就是照片上图像前后的清晰范围。在人像摄影中，景深范围的大小决定了被摄人物是否突出、主题是否明确。

景深大小的控制主要决定于3个因素：相机镜头光圈的大小调节、所用镜头焦距的长短以及拍摄距离的远近。光圈在控制景深的作用中，扮演了一个非常重要的角色。记住一个最基本的原则：光圈越大，景深越小；光圈越小，景深越大。拍摄时，若希望主体人物的前后景物都非常清晰，可以将光圈值向小处调节，比如F16、F22；反过来，若希望对焦的主体人物清晰，虚化前后的不相干的景物，那就尽量将光圈开大，比如F2.8、F2，甚至F1.4。

在拍摄时，近距离拍摄，运用大光圈，得到的景深范围也就越小，人物周围的环境越模糊。

光圈：F2.8
速度：1/500s
ISO 感光度：100
曝光补偿：+0.3EV



使用小光圈远距离拍摄人物主体，得到的景深范围越大，人物周围的环境也越清晰。

光圈：F22 速度：[illegible] ISO 感光度：800 曝光补偿：+0.3EV

每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuchong.32666.com

当拍摄时的光圈大小不变，被摄体的位置也不改变时，使用的镜头焦距越短，景深就越大；镜头的焦距越长，景深就越小。也就是在光圈不变的条件下，使用广角镜头时，景深的清晰范围就要相对大一些，使用中、长焦距镜头时，景深的清晰范围就相对要小得多。

在拍摄时，运用广角镜头，从而得到的视角范围广，景深大的画面效果。

光圈：F2.8 速度：1/60s ISO 感光度：800 曝光补偿：+0.3EV

而当拍摄时的光圈大小不变，所使用的镜头焦距也不改变时，被摄体越远，画面中的前后清晰范围就越大；反之，被摄体越近，前后的清晰范围也就相对越小。这就提醒我们，在拍摄一些特定和近景的画面时，调焦应该特别仔细，稍有疏忽，使主体景物越出景深范围，整个画面就都虚了。

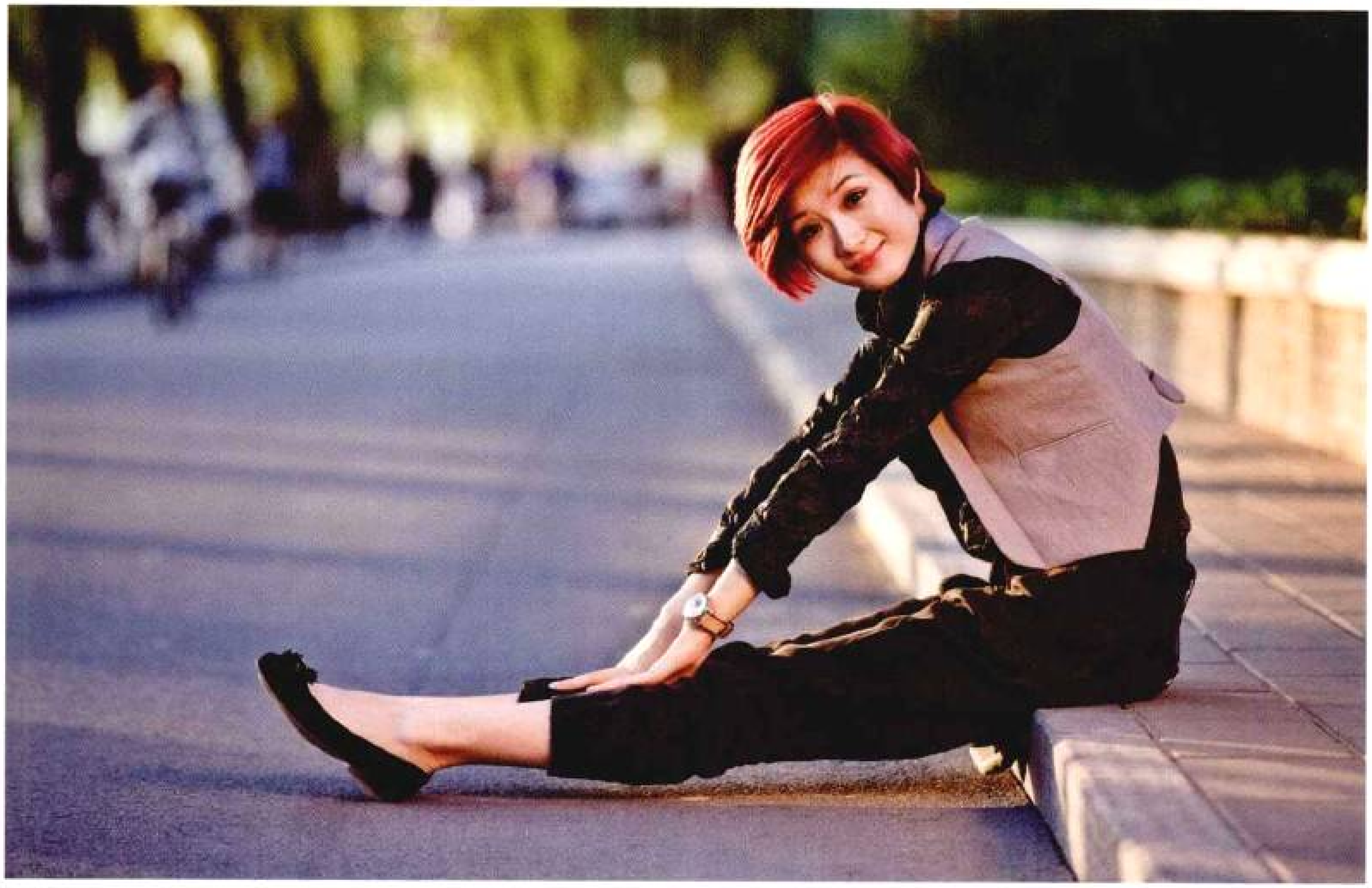
远距离运用长焦镜头拍摄模特，景深效果明显，人物主体突出，画面富有美感。

光圈：F2.8
速度：1/1000s
ISO 感光度：100
曝光补偿：+0.3EV



每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuchong.32666.com

在一般情况下，我们常常习惯于选用标准镜头，调到中级光圈（F8左右），拍摄3m—5m距离的人或景物。这样的照片景深适中，也比较接近人眼平时的观察习惯。但这样的照片较为普遍而缺少个性，有经验的摄影师更喜欢从两个极端（或是大景深，或者小景深）中去寻求画面的独特魅力。



在拍摄时，运用广角镜头，从而得到的视角范围广，景深大的画面效果。

光圈：F2.8　速度：1/60s　ISO 感光度：800　曝光补偿：+0.3EV

运用长焦镜头，运用特大光圈，拍摄人物的特写画面，得到了景深范围特别小，渲染了一种唯美的意境。

光圈：F1.2
速度：1/4000s
ISO 感光度：100
曝光补偿：-0.3EV

**摄影师珍藏秘笈**

弥撒圆：景深是一个范围，在合焦的平面上，画面是绝对清晰的，在焦点前后，光线开始聚集和扩散，点的影像开始变得模糊，形成一个扩大的圆，这个圆就叫做弥撒圆。

无穷远：对焦有最近距离，而没有最远距离。所有镜头都有无穷远的刻度。当物距超过一定范围时，物体可以被认为从无穷远处以平行光束形式进入镜头。

每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuchong.32666.com

# 程序自动曝光模式随意抓拍

程序曝光模式为数码相机最基本的曝光模式之一，一般相机上以“P”挡表示。该模式自动化程度比较高，通常使用该模式可很方便地拍摄到质量较高的照片。该模式下相机会根据环境亮度自动选择光圈和快门速度，自动调节曝光量以获得比较准确的曝光。选择程序自动曝光模式，在拍摄时不需要考虑曝光等技术上的问题，而只需要掌握好构图，便可随意拍摄，特别是街头拍摄人流的时候，来不及手动控制曝光，选择程序自动曝光则能及时抓拍。

拨盘上的“P”代表程序自动曝光模式。

通常选择程序模式时，相机会自动选择一挡较高的快门速度，同时选择中挡光圈值拍摄。当照度较强时，自动收缩光圈直到最小值或继续提高快门速度；当照度较低时，相机会针对现场实际亮度逐步开大光圈，当光圈几乎无法开大时，相机会自动降低快门速度以满足低照度下曝光的需要，当快门速度已降低到1/30s左右，如照度依旧较低，有些相机会自动开启（或提示启用）闪光灯补光以满足曝光需要，有些相机则在选择最大光圈基础上，继续降低快门速度以满足低照度下长时间曝光的需要。

程序曝光模式下拍摄人像，人物曝光等各方面均按相机自动测光给出的参数来拍摄。

光圈:F2.8　速度:1/60s　ISO 感光度:100　曝光补偿：+0.3EV



每日书籍更新 收藏必备http://xiaoshuchong.32666.com

光圈优先曝光模式是在摄影师自主确定光圈的前提下，由相机自动选择快门速度来满足曝光需要的曝光模式。这种曝光模式具有较强的实用性，一般相机上以“A”挡表示。采用该模式时摄影师如果选择的光圈大，相机自动选择的快门速度就会相应较高；摄影师选择的光圈小，相机自动选择较低的快门速度。相对来说选择光圈优先曝光模式时，摄影师的主观能动性能得到较好发挥。

光圈优先曝光模式的优势主要体现在3个方面：

第一是成像质量。照片成像质量与镜头光圈密切相关，选择最佳的成像光圈，利于提高照片质量。一般镜头中挡光圈成像质量最好，通常为F5.6、F8、F11三挡，所以在进行拍摄时，应预选合适的光圈。

拨盘上的“A”代表光圈优先曝光模式。

在拍摄时，选择最佳光圈往往能够得到最好的画面质量以及画面效果。如此图中，选择F5.6的光圈效果，很好地虚化了前景与背景，突出了主体人物。

光圈：F5.6　速度：1/250s　ISO 感光度：800　曝光补偿：+0.3EV

第二是便于控制曝光量。相机在曝光时会根据光圈值和现场亮度自动调整快门速度适应曝光需要，在闪光摄影时，相机和自动化程度较高的闪光灯匹配后也能得到较准确的曝光，但在拍摄摄距较远或较近的对象时，为得到更为准确的曝光，适当开大或收小光圈；可避免曝光不足或曝光过度。

第三是便于控制景深。在摄影实践中，常常需要通过调节光圈大小来获得不同景深。究竟是选择小光圈还是大光圈拍摄，摄影者要根据表现主题的需要做考虑，在日常实践中擅长做光圈调节，即使要抢镜头，也不会耽误对景深的控制。

选择光圈优先曝光模式可以有效地控制通光量的大小，而又不会因为光圈太大或太小而曝光不足或过度。

- 光圈：F2.8
- 速度：1/200s
- 感光度：400
- 曝光补偿：0EV

通过调节光圈的大小，可以随意地控制景深的效果，从而拍出理想的图片。

- 光圈：F2
- 速度：1/250s
- 感光度：100
- 曝光补偿：+0.3EV

**摄影师珍藏秘笈**

使用大光圈，突出被摄的人物主体。光圈可以控制景深的大小，所以光圈优先主要应用在需要优先考虑景深的拍摄场合，如人像。大光圈具有突出主体、虚化背景的作用，尤其是在使用中长焦镜头时采用大光圈的优势更加明显。在拍摄花卉、人物特写等内容时，通常要求主体比较“抢眼”，这时可通过光圈优先模式选用最大光圈，如F2、F2.8，并结合长焦距和近距离拍摄。

快门优先曝光模式主要运用在快速运动的人像拍摄中，比如球场上的运动员，嬉戏中的儿童等。所谓快门优先曝光模式，是以我们自行手动设定的快门数值为准，再由数码相机根据当时的环境及光线自动给出光圈参数加以配合。当在同一环境内，光圈越小所进入的光线也越少，此时相机便会延长快门的曝光时间。快门优先在数码相机上一般用“S”来表示。

实践中经常会发现，在拍摄运动中的人物的时候，稍不留神就将主体人物拍虚了，这多半就是因为快门的速度不够快。这时候快门优先曝光模式就能很好地控制这种情况了，手动选择一个确保画面清晰的快门速度，然后进行拍摄。一般运动中的人物，例如拍摄行人，快门速度只需要1/125s就差不多了。

拨盘上的“S”代表快门优先曝光模式。

利用高速度快门定格了一对情侣奔跑的瞬间，记录下了这开心幸福的美好时刻。

光圈:F4　速度:1/1250s　ISO 感光度:100　曝光补偿:0EV

# 使用富有创意的手动曝光模式

手动曝光模式在比较专业的数码相机中，是最重要的曝光模式之一．在相机上以“M”挡表示。手动曝光模式的工作特点就是由摄影师根据相机的测光结果，自行设置光圈和快门速度，其优势是便于摄影师更精确地控制曝光量，根据自己的拍摄主张控制画面曝光，获得自己希望的成像效果。

在人像摄影实践中，对曝光要求较高的摄影师常常先对被摄对象进行测光，手动设定光圈、快门，然后构图拍摄。

一般来说，拍摄画面亮度相对均匀的场景，即使移动相机重新构图时测光感应区位置稍有变化，对曝光影响也不大，所以可任意选择曝光模式，但仅对必须用中央重点测光或点测光模式测光拍摄的对象。为确保曝光准确，测光和曝光应分为两步，最好用手动曝光模式来锁定曝光量。也就是说采用相对高级和复杂的测光模式，就应该采用相对复杂的曝光模式，而手动曝光模式不受相机“自动”干扰，是最忠实于操作者意愿的曝光方式。

拨盘上的“M”代表手动曝光模式。

相对于专业摄影师更喜欢用手动模式来拍摄一些独具特色的图片，通过自主选择光圈和快门速度，而达到理想的拍摄效果。

光圈：F2.8　速度：1/60s　ISO 感光度：200　曝光补偿：0EV

# 使用富有创意的手动曝光模式

在光线强烈的环境下拍摄，自主选择光圈和快门能够有效地控制明暗之间的影调层次。

- 光圈：F2.8
- 速度：1/640s
- 感光度：400
- 曝光补偿：0EV

使用手动模式拍摄人像，其实对技术上要求很高，需要对焦的准确性，同时也会很好地控制画面的曝光，让人物得到最准确的曝光呈现，让画面的影调层次更加的丰富；并且对于一些人物与背景色彩相近的情况下，使用手动模式对焦拍摄，会更加具有优势。

**摄影师珍藏秘笈**

使用手动曝光模式无疑对摄影师的技术和反应速度是一大考验。因为选择手动曝光模式的时候，为了提供给摄影师一个足够自由的空间，不会给出曝光参数，这样摄影师必须自己对曝光有一定的把握，并且确定大概的曝光参数后要选择最有画面效果的光圈快门组合。在拍摄变化较快的人像时，有时候根本没有多少时间让摄影师考虑，必须第一时间拍摄出曝光正确的画面。

在许多数码相机曝光模式选择拨盘上，会看到有一个人头像的标志，这就是人像模式。人像模式最主要的特点是，相机自动确定拍摄常规人像照所需的全部条件。人像模式又被称为"肖像模式"、"PO模式"等。

拨盘上的人像模式的标志。

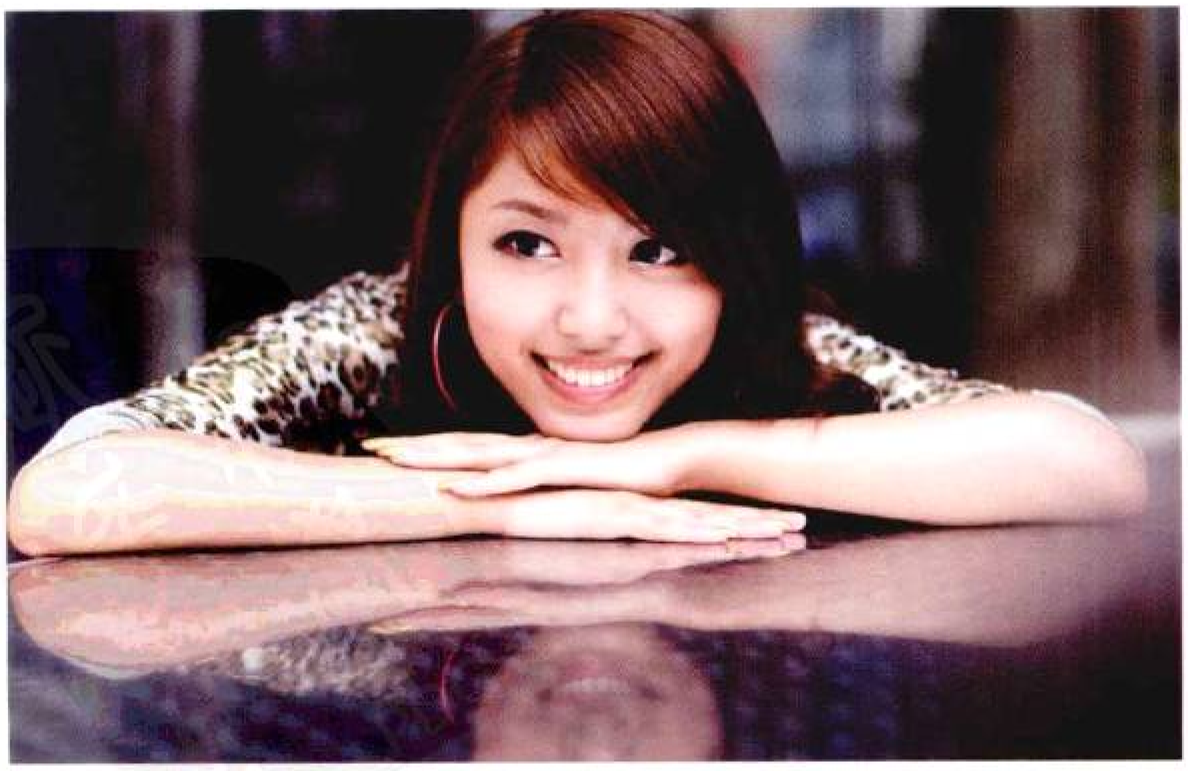
人像模式下的拍摄，画面中人物肌肤红润通透，前后景虚化，很好地突出主体模特。

光圈：F2.8
速度：1/160s
感光度：100
曝光补偿：+0.3EV

与常规的全自动模式相比，人像模式的相机设置具有两大特征：一个特征是利用光圈效果虚化背景，人像模式的光圈值自动设置为接近所使用镜头的最小光圈值（光圈叶片完全打开，通过光量最多的状态），通过光圈效果提高背景虚化程度，以突显人物，使人物更加醒目；另一个特征是利用照片风格对照片色调进行调整，使肌肤质地更加柔和；此时曝光也相对偏亮，使皮肤显得更加白皙。虽然色调并未发生大变化，但人物肌肤会略带粉色，使人物显得更加健康、更具活力。

相对于专业摄影师更喜欢用手动模式来拍摄一些独具特色的图片，通过自主选择光圈和快门速度，而达到理想的拍摄效果。

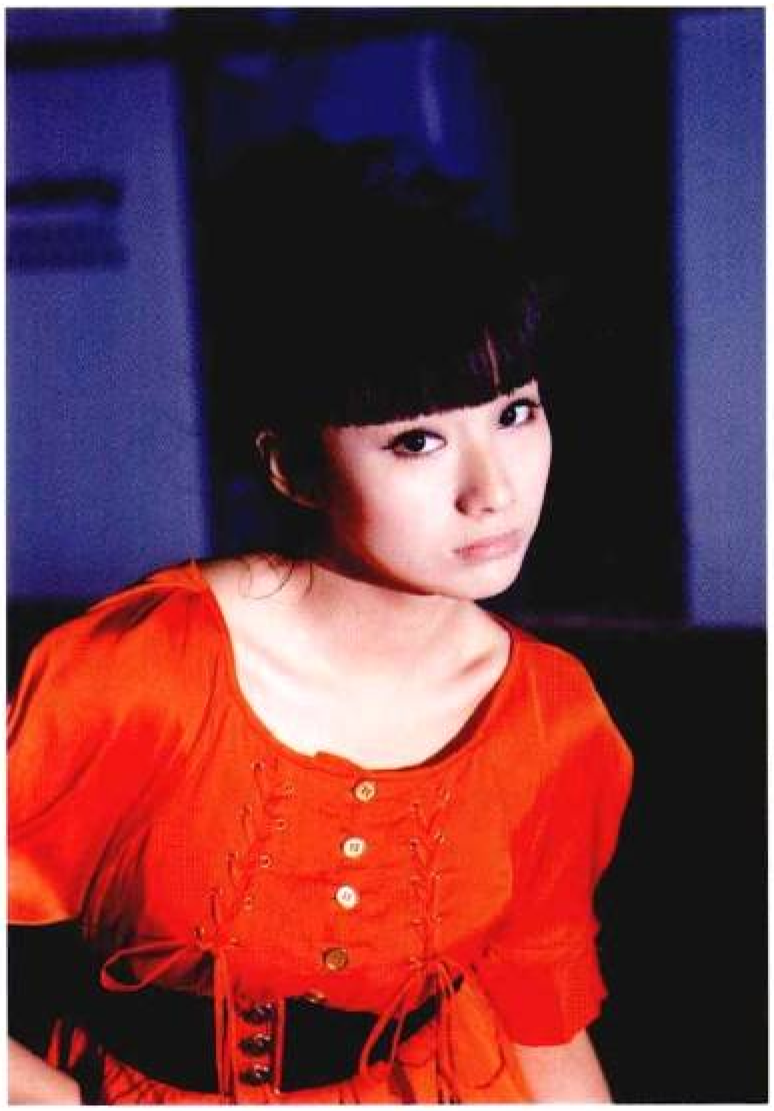
光圈：F3.5　速度：1/320s　ISO 感光度：200　曝光补偿：-0.3EV



运用人像模式在阴影光效下拍摄，得到的图片人物肌肤的质地柔和。

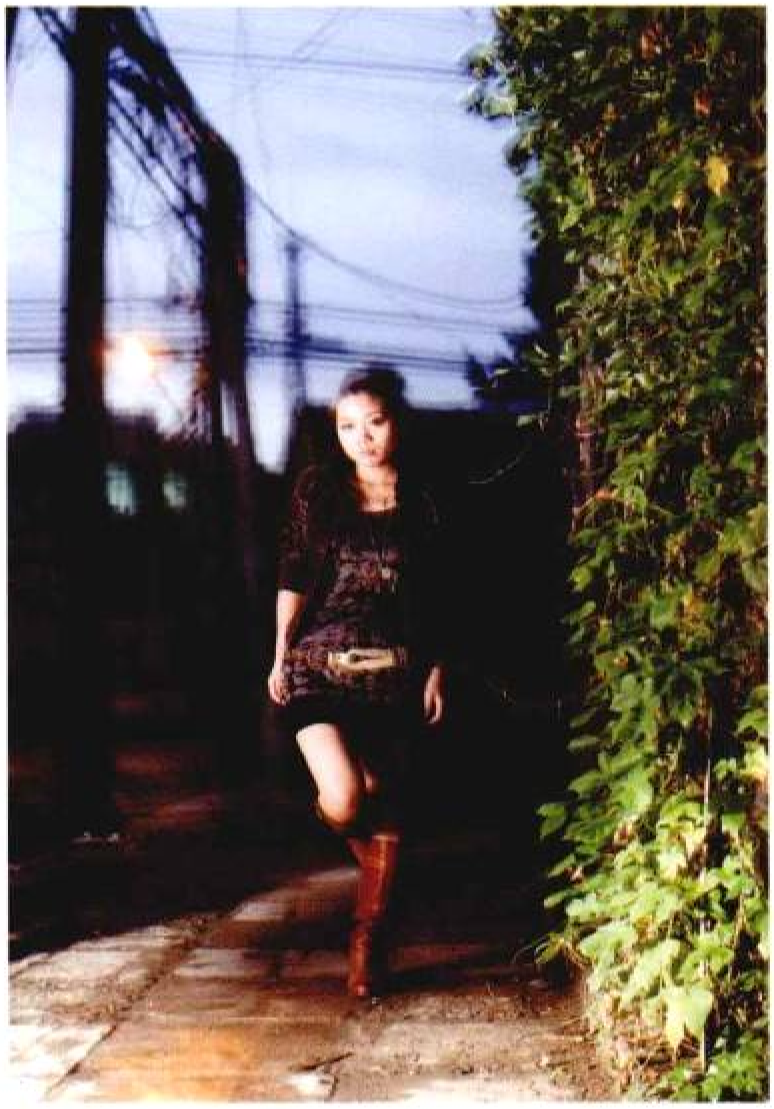
光圈：F2
速度：1/1250s
ISO 感光度：100
曝光补偿：0EV

顾名思义，夜景人像模式就是用来在夜晚拍摄的。拍摄夜景时一般都是需要长时间曝光来保证曝光量，这样拍出来的照片才“够亮”，而长时间曝光往往需要三脚架，因为长时间曝光如果手持的话往往会因为手的抖动而造成照片模糊。而夜景模式就是为了能手持拍夜景人像。为了保证曝光的正确，在相当的快门速度下画面不会模糊，因为夜景人像的感光度都很高。



在夜晚使用人像模式拍摄出来的人像图片整体色调偏冷，但人物肤色依然柔和。

- 光圈:F4
- 速度:1/120s
- ISO 感光度:100
- 曝光补偿：−0.3EV



当夜晚使用人像模式拍摄时，往往会出现快门速度过慢，从而造成影像画面模糊。

- 光圈:F7.1
- 速度:1/1s
- ISO 感光度:200
- 曝光补偿：−0.3EV

夜晚的绚丽灯光为人像提供了一个梦幻并且璀璨的拍摄环境，但是尽管灯光绚丽，但是对于拍摄人像来说，夜晚的光线和光线色温并不是拍摄人像的最佳选择，并且由于较高的感光度，拍摄的噪点比较大，画面质量不够细致，对于要求高品质画面的摄影师来说，人像模式轻易不会使用，情愿选择手动曝光模式，以较慢的速度搭配三脚架，一样能够在夜晚拍摄人像。

在夜间拍摄人像照片时，可以使用闪光灯，辅助进行拍摄。因为夜晚灯光太暗，无法很好让人物获得足够的曝光，所以可以使用相机内置闪光灯或者是外置的闪光灯，当然也可以使用外拍灯发出的光线，辅助性的拍摄，保证画面中人物的完美呈现。

# 越夜越美的夜景人像模式

夜晚灯光的色彩往往使得人物的肤色无法还原成正常色彩，也因此为图片带来了独特的视觉效果。

- 光圈：F1.4
- 速度：1/100s
- 感光度：200
- 曝光补偿：+1EV

在夜晚，使用夜景人像拍摄时往往相机会自动调高感光度，从而使得画面产生严重噪点，影响画面质量。

- 光圈：F7.1
- 速度：1/60s
- 感光度：800
- 曝光补偿：+0.1EV

利用外拍灯，在夜晚拍摄人像时，画面渲染了一种时尚和个性的氛围，更加突显出了夜晚下人物的冷艳与性感。

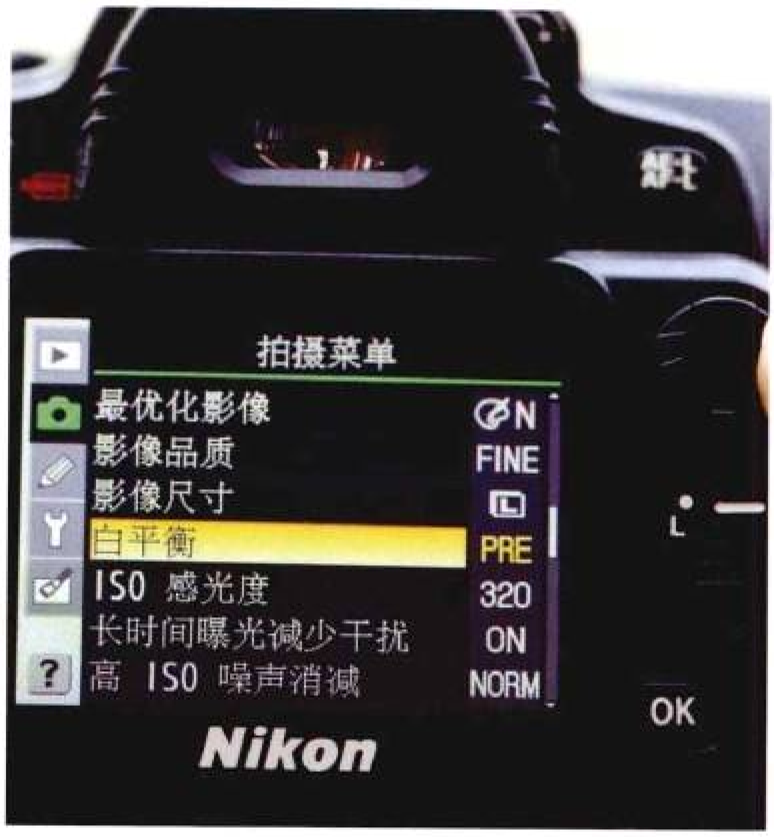
- 光圈：F2.8
- 速度：1/4s
- 感光度：200
- 曝光补偿：0EV

**摄影师珍藏秘笈**

夜景模式在比较专业的摄影领域里面采用得比较少，因为选择夜景模式势必会以损失画面质量为代价，特别是在人像摄影中，更为强调人物皮肤的质感，而相机自动调高的感光度往往会使画面产生噪点，使得皮肤看上去有一种脏的感觉，缺乏美感，从而影响画面的观赏价值。所以在夜景环境中，摄影师一般会选择手动模式或光圈优先模式来拍摄人像图片，从而得到高质量的人像作品。

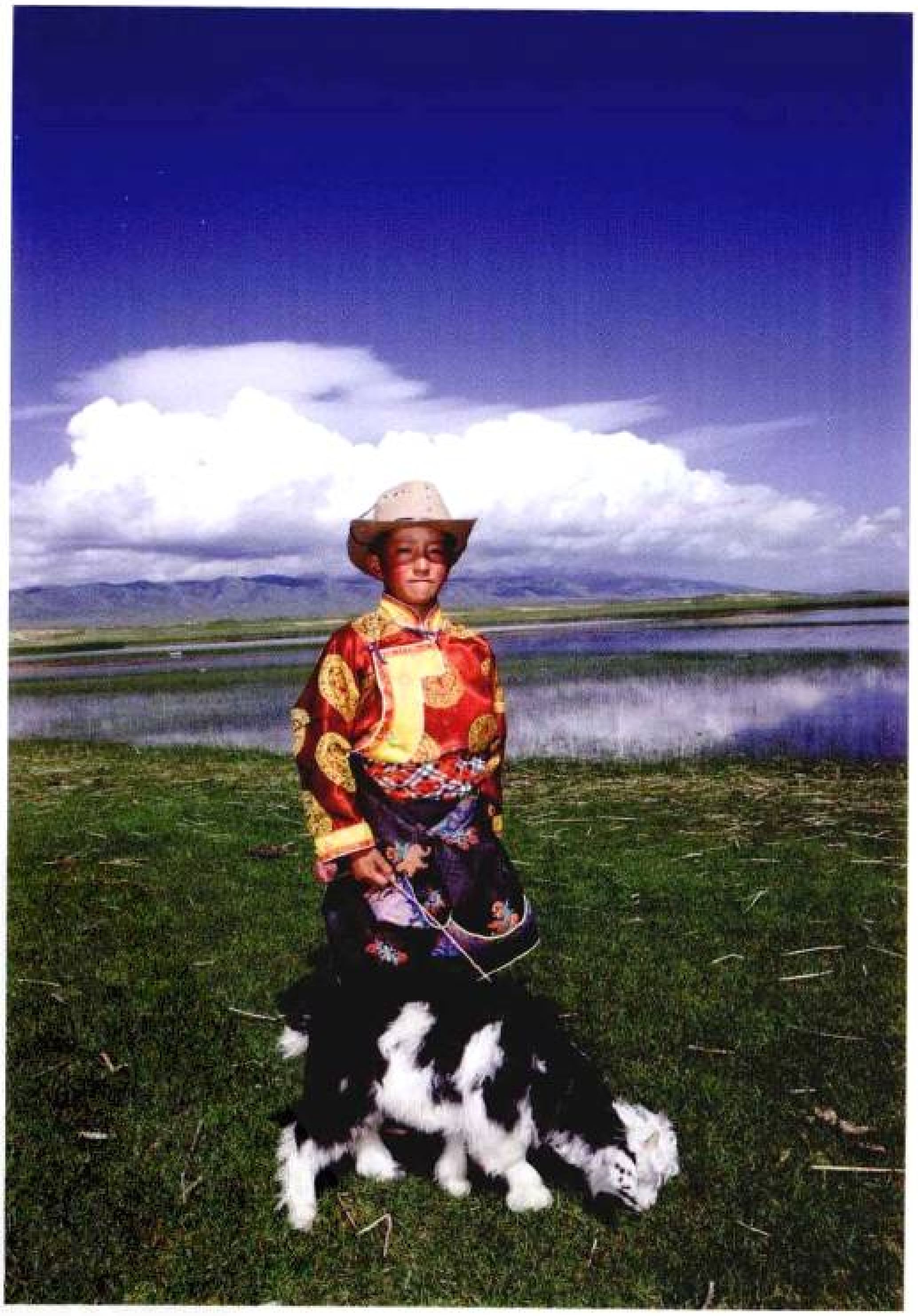
# 使用最恰当的白平衡

白平衡是一个很抽象的概念，最通俗的理解就是让白色所成的像依然为白色。如果白是白，那其他景物的影像就会接近人眼的色彩视觉习惯。调整白平衡的过程叫作白平衡调整，白平衡调整在前期设备上一般有三种方式：预置白平衡、手动白平衡调整和自动跟踪白平衡调整。在一般的数码相机中，都会设有自动白平衡、钨丝灯白平衡、白炽灯白平衡、室内白平衡、阴天模式等。




菜单中的白平衡选项。

自动白平衡通常为数码相机的默认设置，相机中有一结构复杂的矩形图，它可决定画面中的白平衡基准点，以此来达到白平衡的调校。这种自动白平衡的准确率是非常高的，但是在光线下拍摄时，效果较差，而在多云天气下，许多自动白平衡系统的效果极差，它可能会导致画面整体偏蓝。



在强烈阳光下使用自动白平衡模式，往往拍摄出来的画面影调偏蓝。

光圈：F16
速度：1/125s
感光度：50
曝光补偿：-0.3EV

相机中的白平衡设置。

手动选择白平衡。

在室内荧光灯下选择晴天模式拍摄出来的画面的色彩偏暖色调。

- 光圈:F8
- 速度:1/125s
- ISO 感光度:100
- 曝光补偿: 0EV

在室内荧光灯下选择荧光模式拍摄出来的画面色彩还原准确。

- 光圈:F8
- 速度:1/125s
- ISO 感光度:100
- 曝光补偿: 0EV

荧光灯白平衡适合在荧光灯下进行白平衡调节，因为荧光的类型有很多种，如冷白和暖白，因而有些相机不只一种荧光白平衡调节。各个地方使用的荧光灯不同，因而“荧光”设置也不一样，摄影师必须确定照明是哪种“荧光”，使相机进行效果最佳的白平衡设置。在所有的设置当中，“荧光”设置是最难决定的，例如

有一些办公室和学校里使用多种荧光类型的组合，这里的“荧光”设置就非常难以处理了，最好的办法就是“试拍”。

室内白平衡或称为多云、阴天白平衡，适合把昏暗处的光线调置原色状态。并不是所有的数码相机都有这种白平衡设置，一般来说，白平衡系统在室外情况时处于最优状态，无需进行设置。但有些制造商在相机上添加了这些特别的白平衡设置，这些白平衡的使用依相机的不同而不同。

相同的环境下，白平衡设置为日光模式，拍摄出来的画面色调偏暖。

- 光圈：F2.8
- 速度：1/500s
- 感光度：100
- 曝光补偿：0EV

相同的环境下，相机自动选择白平衡，拍摄出来的画面接近正常色调。

- 光圈：F2.8
- 速度：1/500s
- 感光度：100
- 曝光补偿：0EV

这种白平衡在不同地方有各不相同的名称，它们描述的是某些普通灯光情况下的白平衡设置。一般来说，用户需要给相机指出白平衡的基准点，即在画面中哪一个“白色”物体作为白点。但问题是什么是“白色”，譬如不同的白纸会有不同的白色，有些白纸可能稍微偏黄，有些白纸可能稍稍偏白，而且光线会影响我们对“白色”色感，那么怎样确定“真正的白色”？在人像摄影中，往往希望将人物皮肤拍得白嫩细腻，但是亚洲人的皮肤普遍偏黄，所以在设置白平衡的时候，以白色稍微偏黄的纸张作为预设白平衡，这时候相机默认的白色就是稍微偏黄的白色，这样就可以轻松将人物的皮肤显得更白一些。

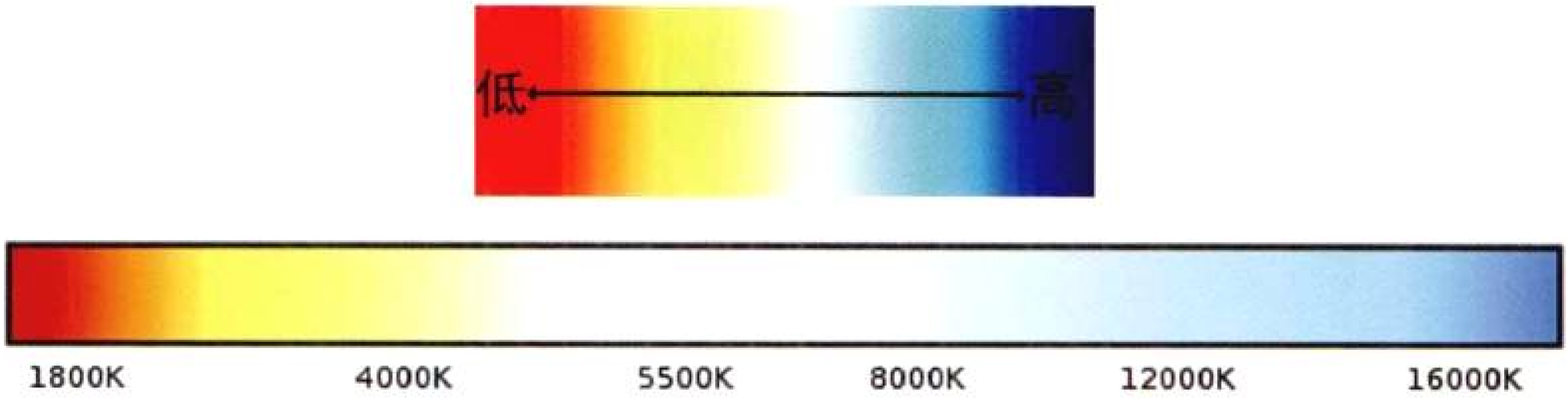
# 色温对人物的影响



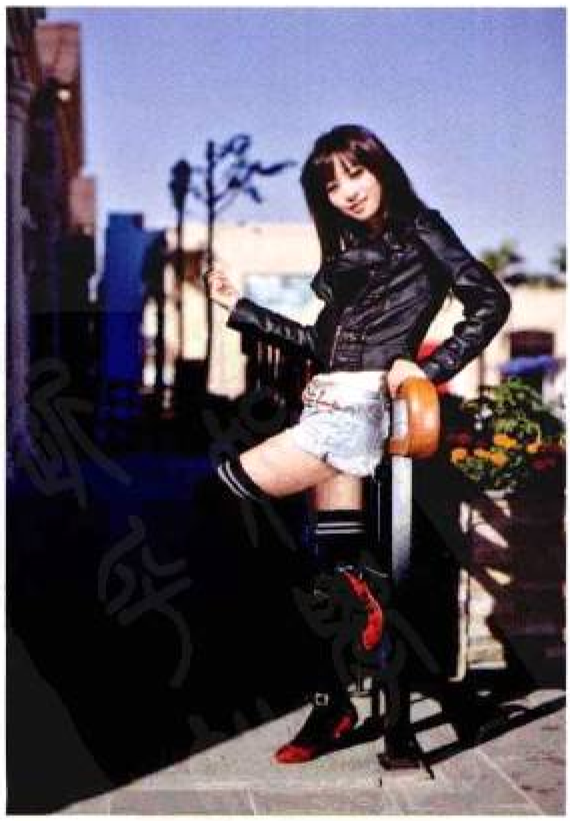
我们知道，通常人眼所见到的光线，是由7种色光的光谱所组成。但其中有些光线偏蓝，有些则偏红，色温就是专门用来度量和计算光线的颜色成份的方法，单位为K（开尔文）。光源发光时会产生一组光谱，用一个纯黑体产生出同样的光谱时所需要达到的某一温度，这个温度就是该光源的色温。低色温光源的特征是红辐射相对要多些，通常称为“暖光”；色温提高后，蓝辐射的比例增加，通常称为“冷光”。一些常用光源的色温为：标准烛光为1930K（开尔文温度单位）；钨丝灯为2760—2900K；荧光灯为3000K；闪光灯为3800K；中午阳光为5400K；电子闪光灯为6000K；蓝天为12000—18000K。

在人像摄影中，根据不同光源的色温来选择相机的白平衡，或者手动预设色温，则能够正确控制画面人物与环境的颜色。对于数码相机而言，调节白平衡的问题与色温有关，在不同的光线状况下，被拍摄物体的色彩会产生变化。

在外景人像拍摄中，以日光照明为主的情况下，常用灯光作辅助光，如果用低色温灯具（3200K），就要向日光（5600K）的色温调整，其常用的方法是用升高色温的灯光纸或直接用高色温灯，有时也特意用两种色温的灯光分别照明同一景物进行平衡，以取得冷暖相间的照明效果。




色温图展示。



如果是在日光5600K色温条件下拍摄，则更接近真实色彩；灯光在3200K色温条件下拍摄，色彩更为准确。

在色温值为4650K的情况下拍摄人像，人物色彩还原正常，色彩艳丽。

- 光圈：F2.2
- 速度：1/3200s
- 感光度：100
- 曝光补偿：-0.3EV

光源色温不同，光色也不同，带来的感觉也不相同：

| | | |
|---|---|---|
| <3300K | 温暖（带红的白色） | 稳重、温暖 |
| 3000－5000K | 中间（白色） | 爽快 |
| >5000K | 清凉型（带蓝的白色） | 冷 |

在实际拍摄中，为了塑造不同的画面效果，往往并不会选择还原真实色彩的色温，而是通过偏高或者偏低的色温来营造冷暖色调。在拍摄夕阳时，对着蓝色的参照物手动调节白平衡，可以拍摄出充满温暖气氛的画面。而如果把数码相机的白平衡设定在自动位置，数码相机会把夕阳的温暖色温误判成室内，因而会补偿画面的蓝色，并减少红色，把夕阳原有的温暖气氛完全破坏了。相反，以红色的参照物手动调节白平衡，可以拍摄出蓝色的冷色调画面。

同样的色温状况下，在室内拍摄时，得到的画面色调明显偏黄。

光圈：F2.8
速度：1/800s
感光度：100
曝光补偿：+0.3EV

傍晚时分太阳落山前，色温值偏低，拍摄出来的画面呈现暖暖的色调，从而营造出一种暖暖的梦幻般的色彩效果。

光圈:F2.8　速度:1/1600s　ISO 感光度:200　曝光补偿：+0.3EV

在正午拍摄，天空中的色温偏高，这时候拍摄出来的画面人物主体与环境色都会带有一种淡淡的蓝调。

光圈:F2.8　速度:1/250s　ISO 感光度:200　曝光补偿：-0.3EV

相机中的ISO感光度，是传统相机中经常接触到的术语，表示胶卷对光线的敏感度。而在数码相机中，感光度是指通过调整感光器件的灵敏度或者合并感光点来实现的，也就是说通过提升感光器件的光线敏感度或者合并几个相邻的感光点来达到提升ISO的目的。提升数码相机的ISO是通过两种方式实现的：首先强行提高每个像素点的亮度和对比度；其次使用多个像素点共同完成原来只要一个像素点来完成的任务。

ISO感光度分为50、100、200、400、800、1000不等。感光度越高，就越适合在光线昏暗的场所拍摄，但同时色彩的鲜艳度和真实性则会受到影响，画面会产生不同程度的噪点。在人像摄影中，一般为了保证画面质量足够细腻，会尽量避免选用高感光度。

但许多时候，拍摄现场光线太暗，为了保持画面清晰，并且在没有三脚架的情况下，唯一的办法就是提高感光度。光照足够的情况下，一般相机的感光度设置为100，当需要提升画面质量的时候，感光度设置为50，画面质感会更加细腻，在夜景人像中，大多选择200或者400甚至更高的感光度，这样的话画面损失的细节随之增大。但是如果相机足够高端，即使感光度为400，画面质量也不会有明显差异。

在光线昏暗的地方拍摄，把相机感光度设为100时，拍摄出来的画面质感好，层次细腻。

- 光圈：F2.8
- 速度：1/100s
- 感光度：100
- 曝光补偿：-0.7EV

在相同的环境下，当将相机的感光度设置为800时，拍摄出来的画面细节损失明显，有噪点出现。

- 光圈：F2.8
- 速度：1/800s
- 感光度：800
- 曝光补偿：-0.7EV

**摄影师珍藏秘笈**

感光度的高低，会直接影响到画质，所以我们要根据实际的情况来定。通常情况下，感光度不宜过高，但是也有一些特殊情况下，为了抓拍到某些景物或者事物，光线不够或者相机速度不够的话，可以设置到高光度，很快地去抓取画面，这时候就是为了得到一些事物的瞬间状态，画质的噪点是可以忽略的，如在一些新闻现场拍摄的人物等。所以感光度的使用要根据拍摄意图而定。

## 案例赏析①

将焦点集中于人物面部，把前景和背景都给虚化，清晰地展现了人物精致的五官轮廓，表现了人物开心的笑容，营造了一种暖暖的、开心的氛围，使作品的视觉意义已经不简单地浮于画面之上，而是更多地展现人物的内心世界的情感传递。同时，作者为了避免作品主题表现过于直白，采用了前景衬托的拍摄手法，增强了画面的层次关系，加深了画面的感染力。

拍摄数据

光圈：F2.8　速度：1/500s

感光度：100　曝光补偿：0EV

## 案例赏析②

照片中人物坐在草坪上手拿杂志，休闲之余眼睛望向远方，给人一种很轻松自得的感受。整个画面有云朵和淡蓝的天空，与绿色的草坪的色彩分界比较的鲜明，再配以模特素雅的着装，使人物给具有表现力。

拍摄数据

光圈：F2.8　速度：1/2000s

感光度：100　曝光补偿：0EV

## 案例赏析 3

采用仰视的拍摄视角，用大面积的天空作为拍摄背景，衬托出相拥在一起的情侣。人物衣服的颜色与天空的白云交相呼应，画面结构巧妙，视觉效果和谐统一，而人物感情的自由释放与宽广的环境效果融合的十分贴切，无拘无束，自由奔放。

拍摄数据

光圈:F1.2　速度:1/200s
ISO 感光度:100　曝光补偿：0.3EV

## 案例赏析 4

照片中的意境非常吸引人的注意。人物的正侧面对着镜头，虚化了的鲜花作为了背景，像一幅油画。人物深情地望向了远方，去感受花丛的芬芳，整个画面赋予了一种美得意境，深深触动着每一个观者的内心。

拍摄数据

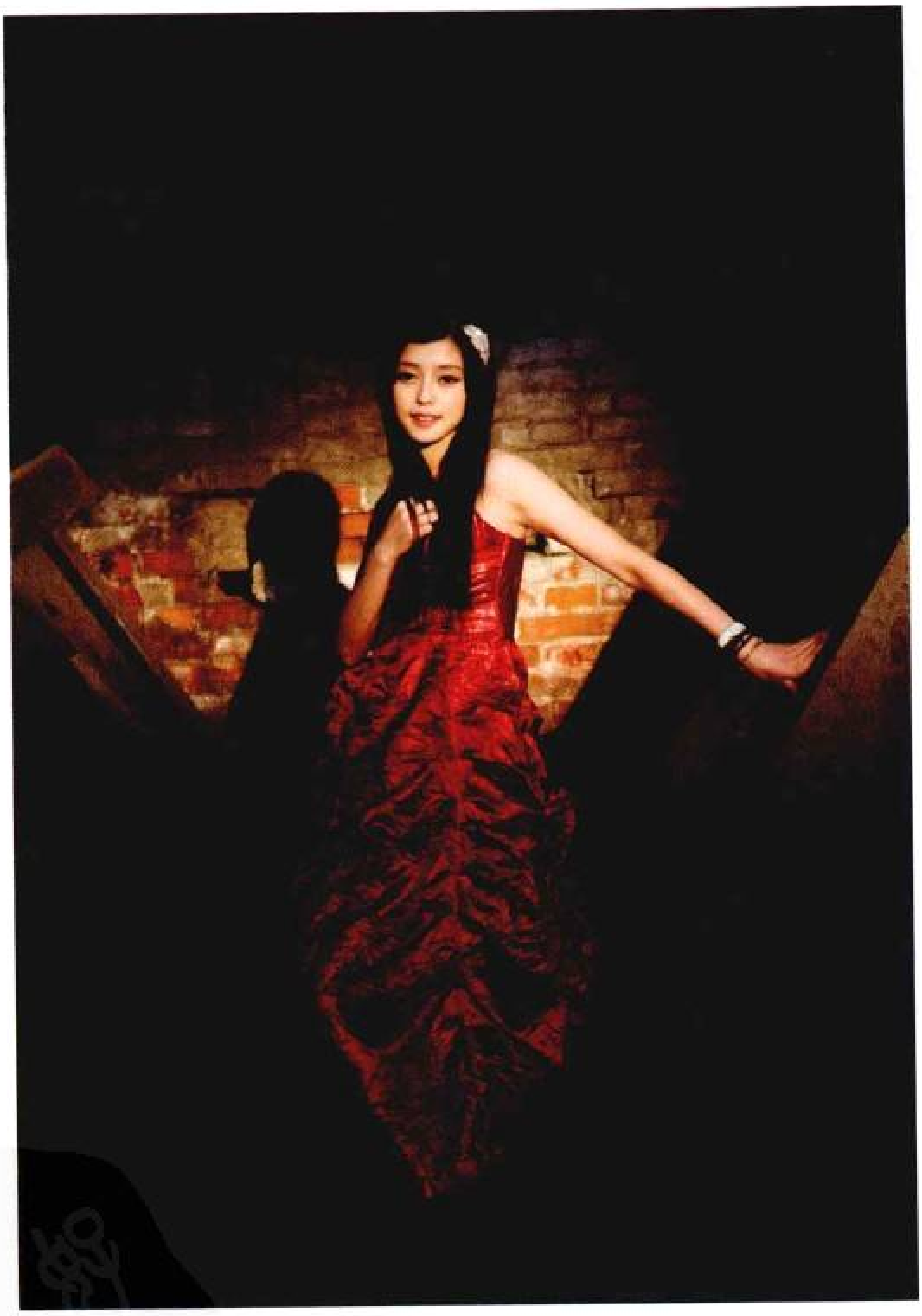
光圈:F5.6　速度:1/80s
ISO 感光度:100　曝光补偿：0EV

Chapter

# 02 怎样控制曝光

多数的数码相机或传统傻瓜相机，都具备以下几种测光方式：中央平均测光、中央局部测光、点测光以及评价测光。目前相机所采取的测光方式，根据测光元件对摄影范围内所测量的区域范围不同，主要包括点测光、中央部分测光、中央重点平均测光、平均测光模式、多区测光等，在不同品牌的相机上称呼虽有所不同，但是大致原理一样。

首先介绍的是点测光模式：点测光模式是指测光元件仅测量画面中心很小的范围。摄影时把相机镜头多次对准被摄主体的各部分，逐个测出其亮度，最后由摄影师根据测得的数据决定曝光参数。



相机中的点测光标识。

人物被一段光束所照亮，而周围环境相对较暗，用点测光针对人物脸部进行测光，周围环境曝光不足而显得比较暗，使人物更加突出。

光圈：F2.8
速度：1/125s
感光度：400
曝光补偿：+0.3EV

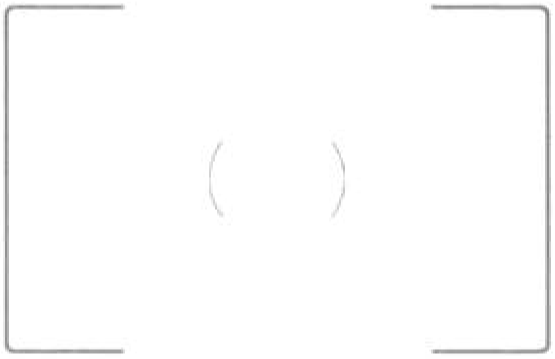
点测光只对很小的区域进行准确测光，区域外景物的明暗对测光无影响，所以测光精度很高，其用途主要是对远处特定的小区域测光。掌握这种测光方式一是要求摄影者对所使用相机的点测特性有一定了解，懂得选定反射率为18%左右的测光

点，或能对高于或低于18%反射率的测光点凭经验做出曝光补偿。点测光方式主要供专业摄影师或对摄影技术很了解的人使用，但使用不当会事得其反。

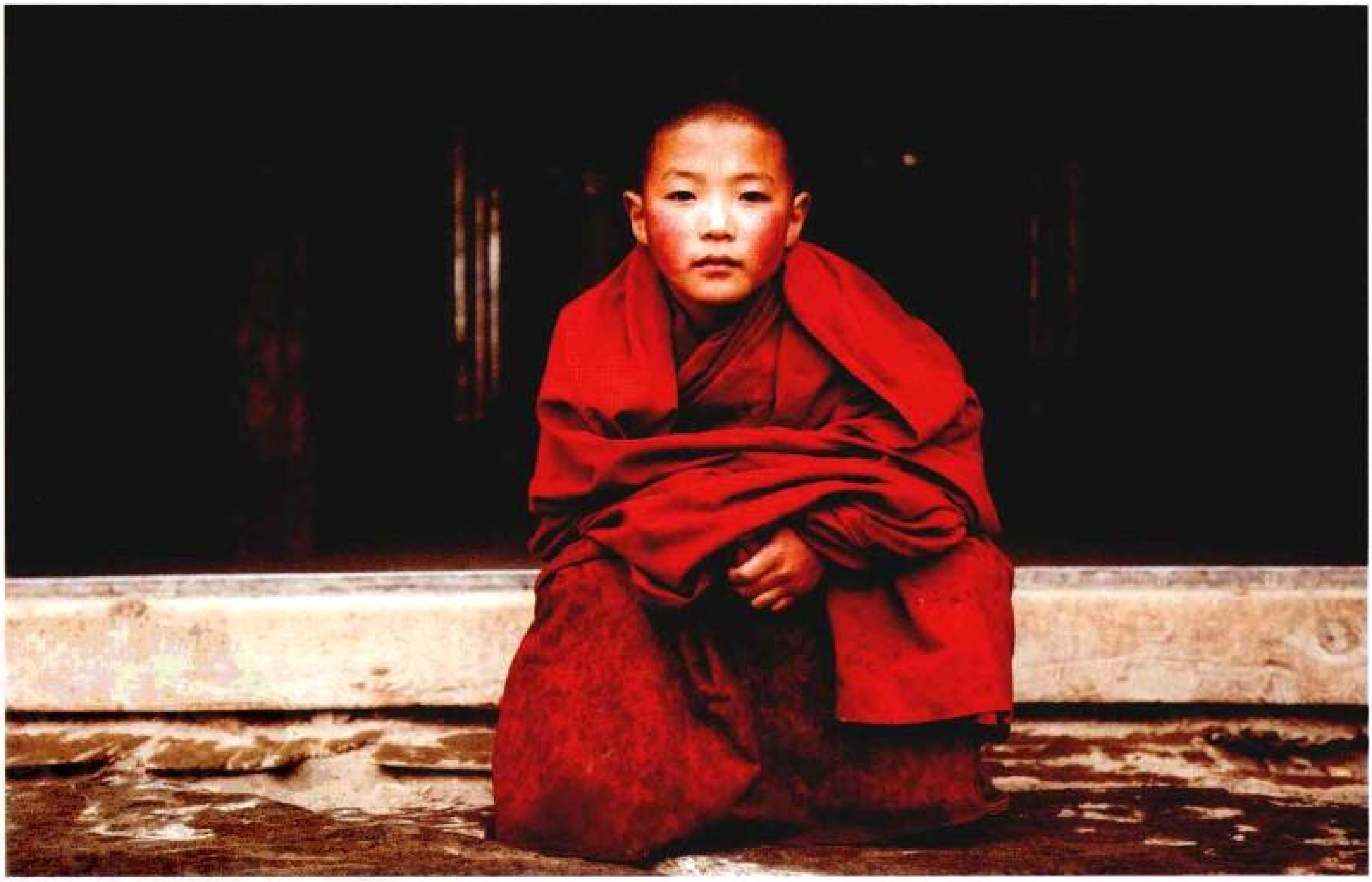
一般点测光比较广泛地运用于个人艺术写真、舞台摄影以及新闻摄影中的人物特写等。

中央部分测光模式，或者可以说是局部测光：测光范围大约是对整个画面的3%至12%进行测光。这种模式其实是对中央重点测光模式的一种扩展，相机的测光元件会对画面中心处约占画面12%的范围进行测光，并最终进行平均加权而得出测光数据，这种测光模式比较适合被拍摄人物在画面中心位置以及环境光线反差不大的人像拍摄时使用。

中央部分测光可针对在一些特殊的恶劣拍摄环境中应用，能更加确保相机处理器计算出画面中央主要表现对象部分所需要的曝光量。在舞台上、演出中、逆光环境等场景中使用这种模式下拍摄最为合适，不过由于分割测光（矩阵测光）模式的兴起，这种模式现在已经逐渐较少在相机中出现了。



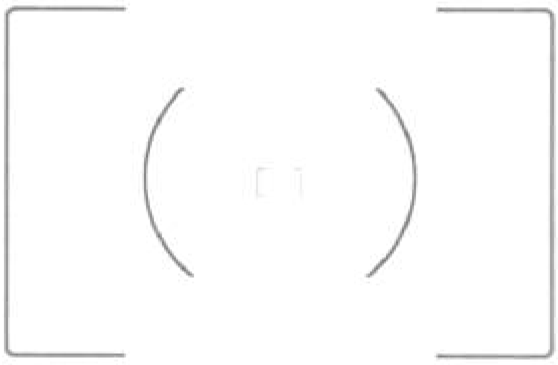
相机中的中央部分测光标识。



通过图片可以看出，中央部分测光模式可以很好地表现出人物的皮肤以及衣服的质感，并正确反应场景的明暗变化，非常适合被拍摄人物在画面中心位置以及环境光线反差适中的场景使用。

光圈:F2.8 速度:1/320s ISO 感光度:100 曝光补偿:0EV

中央重点平均测光是采用最多的一种测光模式，几乎所有的相机生产厂商都将中央重点平均测光作为相机默认的测光方式。中央平均测光主要是考虑到一般摄影师习惯将拍摄主体也就是需要准确曝光的被摄物体放在取景器的中间，因为这部分拍摄内容是最重要的。因此负责测光的感官元件会将相机的整体测光值有机的分开，中央部分的测光数据占据绝大部分比例，而画面中央以外的测光数据作为小部分比例起到测光的辅助作用。经过相机的处理器对这两个数值加权平均之后的比例，得到拍摄的相机测光数据。例如尼康的相机采用的就是中央重点平均测光，其中央部分测光占据整个测光比例的75%（这个比例因各家品牌不同而有所差异），其他非中央部分逐渐延伸至边缘的测光数据占据了25%的比例。在大多数拍摄情况下中央重点测光是一种非常实用，也是应用最广泛的测光模式，但是如果拍摄的主体不在画面的中央或者是在逆光条件下进行拍摄时，中央重点测光就不适用了。



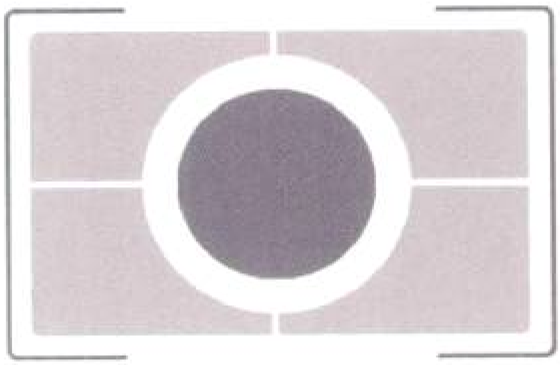
相机中的中央重点测光标识。

这个场景的明暗反差相对较大一些，不过重点要表现的人物正好处于画面中心位置，保证他的曝光正常是首要的，所以选择中央重点测光拍摄。

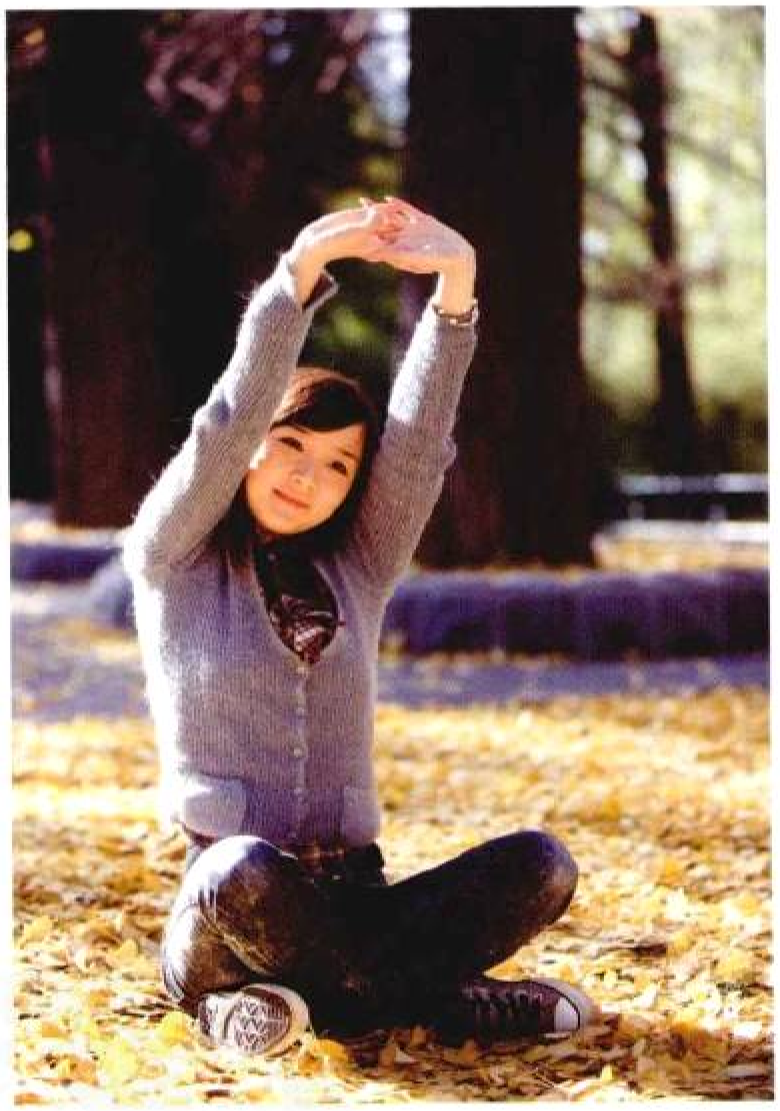
光圈：F2.8　速度：1/400s　感光度：100　曝光补偿：0EV

评价测光（或称分隔测光）是一种比较新的测光技术，出现时间不超过20年，最早由尼康公司率先开发这种独特的分割测光方式。评价测光与中央重点测光最大的不同就是评价测光将取景画面分割为若干个测光区域，每个区域独立测光后在整体整合加权计算出一个整体的曝光值。最开始推出的评价测光一般分割数比较少，例如尼康是将测光区域分割为8个部分，由各自独立测光后分析而得，佳能、美能达、宾得等品牌的相机也都有类似的测光模式设计，区别仅在于测光区域分布或者分析算法不同。

评价测光是目前最先进的智能化测光方式，是模拟人脑对拍摄时经常遇到的均匀或不均匀光照情况的一种判断，即使对测光不熟悉的人，用这种方式测光也能够拍出曝光比较准确的作品。



相机中的评价测光标识。



使用评价测光不会导致背光而坐的模特脸部曝光不足，而且高光照射的地面树叶也不会曝光过度。

光圈:F5.6
速度:1/5000s
感光度:100
曝光补偿：+0.3EV

画面的中间色调占据的区域较大，选择评价测光更能准确还原人物皮肤及景物质感。

光圈:F2.8
速度:1/400s
感光度:100
曝光补偿：+0.3EV

正确的曝光是一张照片的基础。在摄影学习的第一堂课中，并不是学习如何构图，而是首先学习掌握曝光。正确的曝光不但让画面更接近人眼视觉习惯，并且还能够最大程度保留画面的亮部与暗部细节，使画面层次更加丰富。

其实正确曝光是相对的，在同样的光照条件下，物体的浅色部分和深色部分的反光度不同，在拍摄时如果光线复杂，被摄人物与背景的明暗反差强烈，只要我们能做到将要表现的主体曝光正确，这张照片就可以说是曝光正确了。现在的相机基本上都有自动测光功能，在大多数情况下都能让我们拍摄到曝光合适的照片。

曝光正确的人像，从最亮的牙齿，到头发的暗部，细节都保存完好，使画面看起来非常细腻，人物显得更加真实自然。

光圈:F10　速度:1/125s　ISO 感光度:100　曝光补偿: 0EV

相对于正确曝光，曝光上有两种不同的偏向，一种是曝光过度，另一种便是曝光不足。

曝光过度又称为过曝，在字面上的意思是指由于光圈过大、快门过慢等原因造成的画面中亮度过高、照片泛白。而在实际运用中，画面色彩比起真实色彩更淡，亮部一片死白并且没有任何层次，这样不能还原真实画面的照片就是过曝，而且在后期调整中也无法修复。造成画面过曝的原因有很多，其中常见的是相机测光系统测定的曝光参数只是针对小范围暗部测光而忽略了强光，比如在室外拍摄人像的时候，相机以人物身后的树林为测光对象，而人物处在阳光中，这时候人物脸部就会容易过曝。

相机以木屋的测光对象，使得人物身上浅色的裙子曝光过度，一片死白，细节损失严重。

光圈:F11
速度:1/200s
感光度:100
曝光补偿：0EV

在拍摄高调照片时，常常需要将背景曝光过度一些，使得环境高亮衬托人物，并使人物皮肤更加白皙。

光圈:F8
速度:1/250s
感光度:100
曝光补偿：0EV

由于曝光过度容易造成画面的淡彩效果，所以在人像摄影中，有时候也会利用合理的曝光过度来拍摄高调人像，并且这种手法常见于广告人像中。

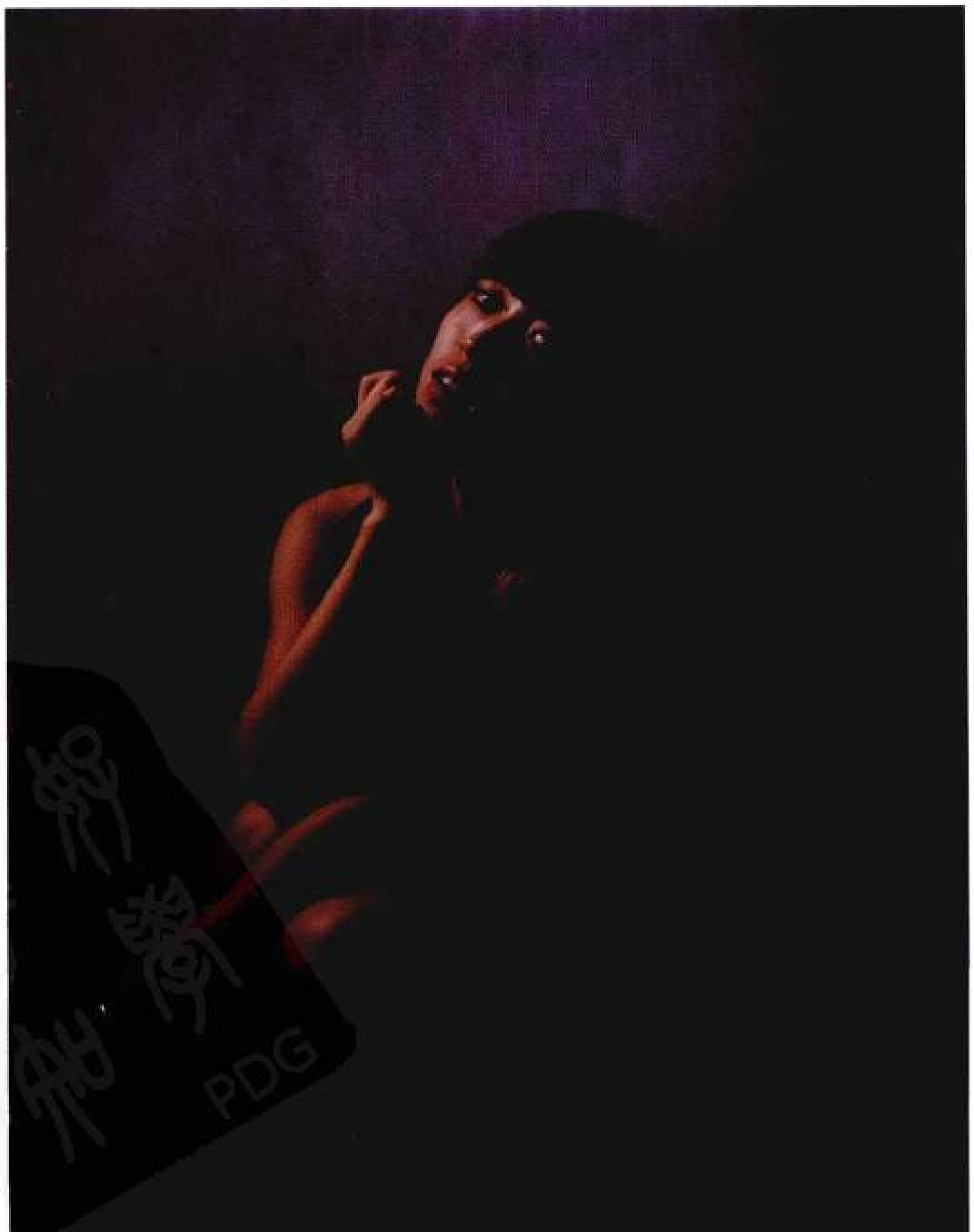
曝光不足简称欠曝，其特点就是被摄主体发暗，缺乏亮度和对比度，画面色彩浓重。虽然能够在后期中被修复，但是却会造成暗部画面质感颗粒粗、噪点大。造成欠曝的原因也有很多，最常见的就是在逆光拍摄的时候，相机正对光源测光，却拍摄在逆光下的被摄人物时，自然就会欠曝了。在人像摄影中，有时候为了主题需要，也会利用欠曝来拍摄低调人像。

**摄影师珍藏秘笈**

曝光是体现一张优秀照片的重要因素，只有获得正确或者准确的曝光，才能将画面中的主体和影调细节很好地展现出来，有时候适当的特殊处理，曝光不足或者过度，都会带来不同的画面效果。

相机以天空的强光为测光对象，这时候人物与街道曝光不足，画面昏暗。

光圈:F5.6　速度:1/800s　ISO 感光度:400　曝光补偿：-0.3EV

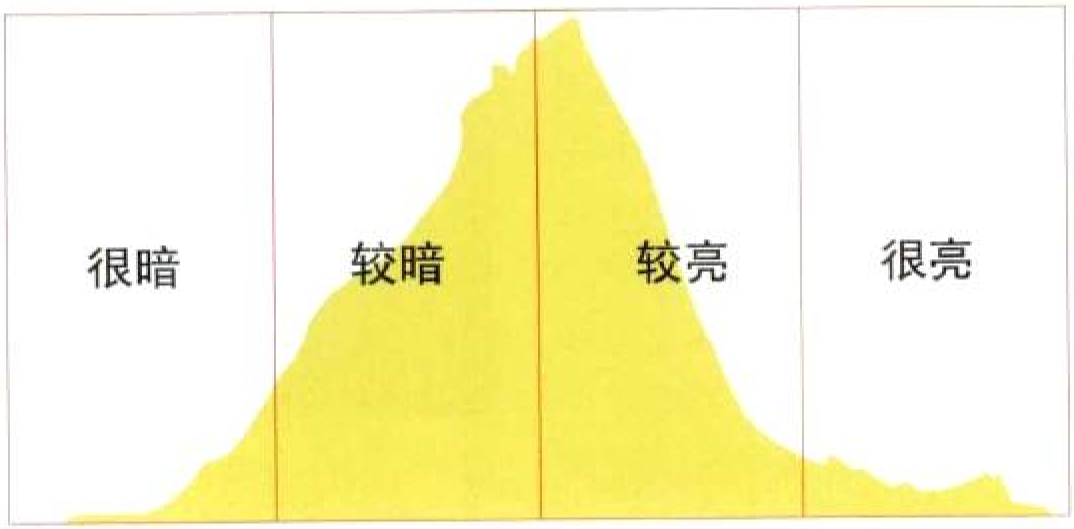


低调人像，需要曝光不足一些来使环境表现较暗，来展现人物的一种低调的情绪。

光圈:F10
速度:1/125s
ISO 感光度:100
曝光补偿：-1.7EV

直方图并不是一开始就存在于摄影中，而是随着数码技术的进步，结合科技与数学概念在相机中运用的一种能够显示曝光情况的现代技术。简单地说，就是通过直方图的横轴和纵轴我们可以直观地来看出拍摄的照片曝光情况，在拍摄时能给摄影师带来很大的方便。

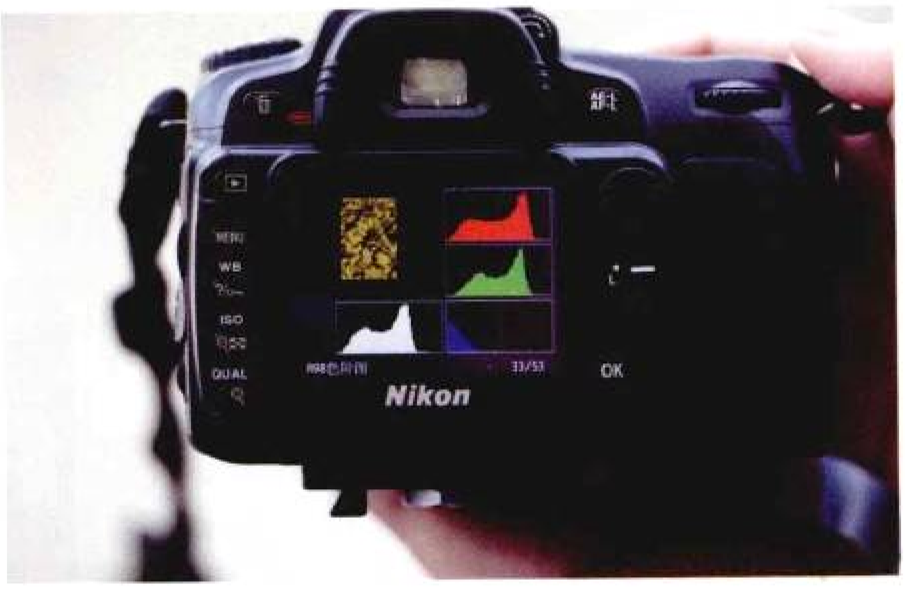
直方图也叫柱状图，它以坐标轴上波形图的形式显示照片的曝光精度，其横轴表示亮度等级，从左侧0（暗色调）到右侧255（亮色调），将照片的亮度等级分为256级，而纵轴则表示每个亮度等级下的像素个数，峰值越高说明该明暗值的像素数量越多，在画面中所占的面积也就越大，将纵轴上这些像数值点连接起来，就形成了连续的直方图波形。通过直方图的横轴和纵轴我们可以理性地判断曝光是否合适，影像的层次是否丰富，是否超出了数码相机的动态范围。




相机中的直方图。

以一般的正确曝光的要求来看，一幅照片需要有丰富的层次，无论是高光部分还是阴影部分，细节层次越多越好。这样的照片通过直方图来显示时，则从左到右都有曲线分布，同时直方图的两侧不会有像素溢出。典型的直方图形状有5种，分别对应不同的曝光状况。

第一种是正确曝光的直方图。正确曝光的照片亮度色调分布应该是比较平均的，表现在直方图上其曲线形状看上起平滑饱满，由左端0位置开始，渐进变化，平滑过渡到右端255这个位置，在各亮度等级上均有像数表现，并且在左端（最暗处）和右端（最亮处）没有溢出现象，保留着各亮度的细节层次。



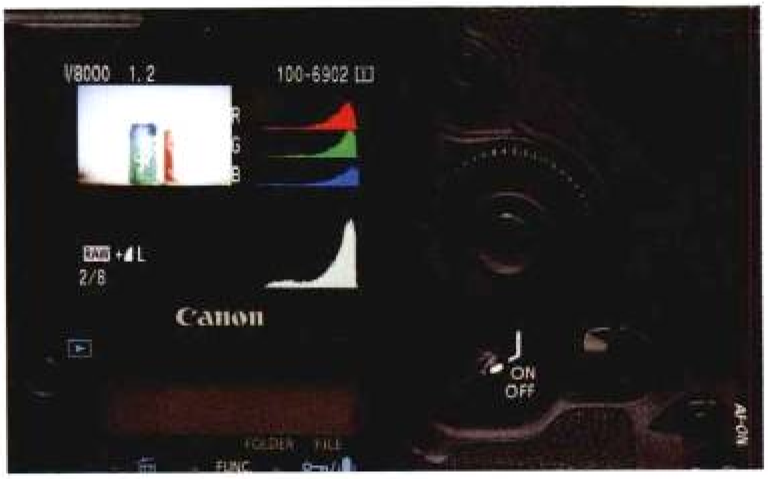

平滑型表示曝光正确。

第二种就是右坡型的直方图，这种直方图表示照片曝光不足。

曝光不足照片的直方图曲线波形偏重于左侧，多数的像素集中在左侧，波形图的右侧有较明显的下降，并且其右侧到255（最亮处）位置处有一段空白，表示很少甚至没有像素。这种照片看上去过于暗淡，暗的部位较多，亮调不足，可通过增加曝光补偿、增大光圈或降低快门速度来调整。

右坡型表示曝光不足。

第三种是左坡型，表示曝光过度。过曝照片的直方图与曝光不足照片的直方图刚好相反，像素集中于右侧，而左侧的像素很少，从0（最暗处）到曲线波形的起始处有一段空白，很少甚至没有像素，照片的色调很亮，或有大面积的反光源。拍摄时可通过减少曝光补偿、缩小光圈或提高快门速度来调整曝光设置。

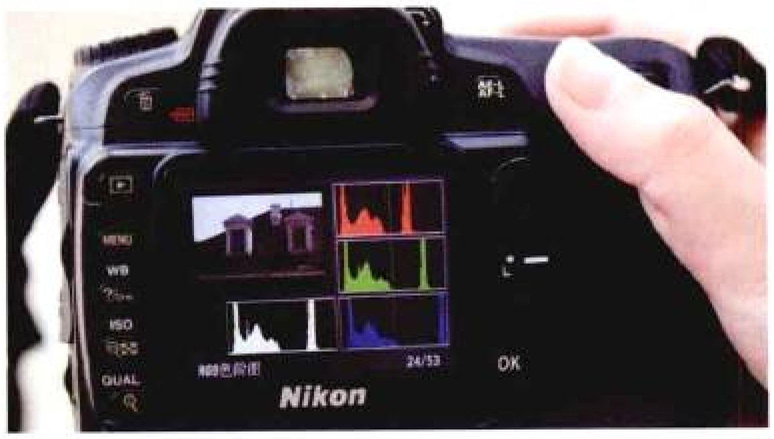



左坡型表示曝光过度。

第四种是中凸型，即反差过低。直方图上的像素集中在曲线的中间部位，波形在中间凸起，两边下降，靠近0和255位置没有像素，缺少暗调和亮调，对比度不足，照片看上去模糊、灰蒙蒙。这种直方图很常见，主要时拍摄时天气等环境因素影响造成，比如有雾、太阳光太强等。

中凸型表示反差过低。

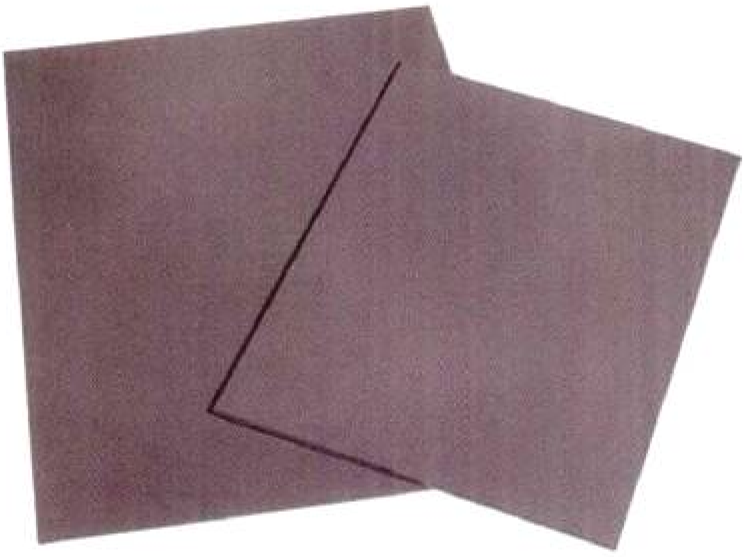
第五种是中凹型，反差过大的这种照片直方图曲线波形是两边高、中间凹陷，像素主要集中在左右两侧，中间很少，照片有明显的暗调和亮调部分，但中间中等亮度部分比较缺少，明暗反差大。这种直方图除了特意进行剪影或高反差创作外，主要是没有掌握好测光部位及测光方式，可以将测光点定位在明暗交接部位等方法进行调节。




中凹型表示反差过大。

在关系到相机测光的时候，经常会听到18%灰的概念。18%灰指的是反射率为18%的灰色，反射率、反射光亮度与入射光亮度之比。一般镜面物体的反射率接近1，即100%；白卡纸的反射率为90%左右，煤碳的反射率在4%左右。或者也可以说，如果一个物体是绝对的黑色，那它的反射率是0，如是绝对的白，那么它的反射率就是100%。实际上所有的物体都在这两个极端之间。如果某一灰色影调反射的是18%的光，它就是18%的灰。如果把大自然中的所有物体的亮、暗、中间色调混合起来，所产生的就是18%的灰。

相机中测光系统的设计就是以这种18%的灰的亮度为再现目的的。因此，不管摄影师把测光系统对准任何色调的物体进行测光，它总是“认为”被摄对象是中灰色调，并提供再现中灰色调的曝光数据。也就是说，摄影师把相机对着白雪测光，得到的曝光数据是把白雪还原为灰色；而对着黑色的物体测光，得到的曝光数据也是把该物体还原成灰色。



18%灰卡。

测光表，是基于18%灰色原理设计制造的。换句话说，18%的标准灰色是反射式测光表测光的依据。这是一个行业标准规定，其反射率是不相同的。如果被测物体的反射率不是18%，则测光结果是不可以直接用于拍摄的，所以人们又设计制造出了反射率为18%的标准灰卡。18%的标准灰卡，是反射式测光表在各种光线下进行准确测光的标准依据。

照相机所用的内置式测光表，一般都是反射式测光表。反射式测光表所测得的物体亮度是由两个方面的因素决定的：①光源照度；②物体的反射率。假如光源的照度和物体的反射率都是变量，那测光表就没有一个统一的测光依据和标准，这样测出的数据也就没有实用意义了。

测光表。

曝光补偿是一种曝光控制方式，最主要的目的是要获得正确的曝光效果，让相片得到正常的明暗度。

拍照的过程中，相机的测光机制会受到物体反射光线多寡的影响，以决定适当的曝光值（光圈与快门值），可是测光机制有个盲点，即使在同样的光线下，只要物体颜色一改变，曝光值也会跟着改变，因此会出现曝光不准确的问题。正因为测光机制有这样的问题存在，因此相机都会设计“曝光补偿”来改善。所谓曝光补偿，就是在相机测光之后，再由使用者根据经验调整明亮度，让照片曝光恢复正常的矫正机制。

拍摄环境比较昏暗，需要增加亮度，而当闪光灯无法起作用时，可对曝光进行补偿，适当增加曝光量。进行曝光补偿的时候，如果照片过暗，要增加EV值，EV值每增加1.0，相当于摄入的光线量增加一倍；如果照片过亮，要减小EV值，EV值每减小1.0，相当于摄入的光线量减小一倍。按照不同相机的补偿间隔可以以1/2（0.5）或1/3（0.3）的单位来调节。

曝光补偿示意图。

几乎所有的数码相机的曝光补偿范围都是一样的，可以在±2EV内加、减，但是加减并不是连续的，而是以1/2EV或者1/3EV为间隔跳跃式的。早期的老式数码相机比如柯达的DC215就是以1/2EV为间隔的，有−2.0、−1.5、−1、−0.5和+0.5、+1、+1.5、+2共8个挡次。而目前主流的数码相机分挡要更细一些，是以1/3EV为间隔的，于是就有−2.0、−1.7、−1.3、−1.0、−0.7、−0.3和+0.3、+0.7、+1.0、+1.3、+1.7、+2.0等共12个级别的补偿值。对于初学摄影的人来说，想要一次就设定正确的曝光补偿数值，的确是有一定难度的，不过我们可以通过牢记一些常见的曝光补偿建议，在实际运用中可以一次到位。

| 拍摄情况 | 不调整的结果 | 建议曝光补偿值 |
|---|---|---|
| 逆光人像 | 主体太暗 | +1.7 |
| 海边、白色沙滩人像 | 画面太暗 | +1 |
| 亮色衣服的人像 | 曝光略暗 | +0.7 |
| 暗色衣服的人像 | 照片太亮 | -1.7 |
| 阴天人像 | 照片略亮 | -0.7 |

降低曝光补偿，画面昏暗，阴沉，人物融入环境之中。

- 光圈：F5.6
- 速度：1/800s
- 感光度：100
- 曝光补偿：-0.7EV

正常曝光，正常还原我们眼前看到的人物。

- 光圈：F5.6
- 速度：1/800s
- 感光度：100
- 曝光补偿：0EV

增加曝光补偿，这时候画面偏亮，人物得到进一步突出。

- 光圈：F5.6
- 速度：1/800s
- 感光度：100
- 曝光补偿：+0.7EV

拍摄人像时，适当增加一挡的曝光量，能够使画面更加的自然。

- 光圈：F2.8
- 速度：1/125s
- 感光度：100
- 曝光补偿：+0.3EV

**摄影师珍藏秘笈**

数码相机的测光曝光系统和传统相机一样，在处理图像时，有个很基本的准则，就是将所有被摄对象都按照18%的中性灰亮度来还原，所以在相机的感光系统看，无论对象原来亮度如何，最后都应以中等亮度的影调展示。所以在实际拍摄时，仍然需要摄影者根据拍摄现场的复杂情况作出相应判断，只有这样才能够确保获得理想的密度和色彩还原。

# 有难度的亮背景与暗背景曝光

背景太亮或背景太暗，简而言之就是拍摄现场光比大，明暗反差强烈，在人像拍摄中都很难把握。当背景太亮的时候难以正确曝光主体人物，而背景太暗的时候，无法完整地将环境付诸于同一画面，画面的视觉效果也不够明朗。

在实际拍摄中，背景太亮或者背景太暗的情况或多或少都会碰上，对于这种情况，最有效的办法就是补光，对亮背景中较暗的人物主体进行补光，或对暗背景补光，这样便能根据情况来缩小光比，减小画面的明暗反差。

最简单并且也是最经济的补光方法是准备一个反光板，简易的反光板完全可以自己制作，将锡纸揉碎之后粘贴在板上形成反光板的柔面，将完整没有折痕的锡纸贴在板的另一面形成亮面，这样制作的反光板实用性很强。如果经济条件允许，则可以准备外拍闪灯。

反光板。

曝光补偿示意图。

高亮的背景，通过补光来调和人物脸部同背景的明暗反差，效果立竿见影。

光圈：F1.2
速度：1/200s
感光度：100
曝光补偿：+0.7EV

闪光灯控制模式的TTL模式，是利用通过镜头的实际光量来确定相应的闪光输出量的一种测光模式。TTL是Through the lens的缩写，可以翻译为“通过镜头的光”。这种测光实际上是在取景器见到的现场范围内确定闪光的输出量，其失败机率极低。

一般的135单镜头反光相机的快门都有两个快门帘幕，第一快门帘幕和第二快门帘幕（也称为前帘和后帘）。其基本的动作程序为：按下快门→前帘开放→胶片感光→后帘关闭。

前帘同步和后帘同步的区别是：

前帘同步：第一快门帘幕开放之后的一瞬间，闪光灯发光。

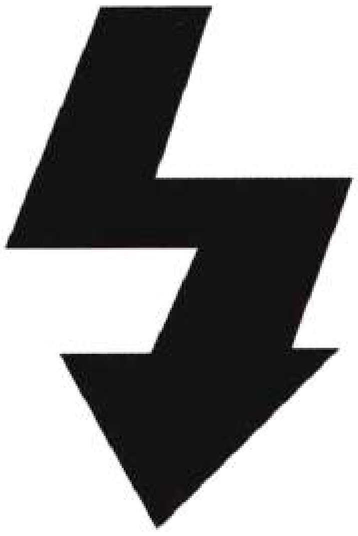
后帘同步：第二快门帘幕关闭之前的一瞬间，闪光灯发光。

在快速或高速闪光同步，以及拍摄相对静止的被摄体（建筑物、停止中的车辆、山、原野或庭园的远景等）时，两者间的区别并不明显。

而在慢速或长时间曝光模式，或者拍摄活动相对有运动倾向以及活动被摄体（人、运动中的车辆、动物、体育和舞蹈题材等）时，使用不同的闪光同步模式，则会得到效果完全不同的图像。

不同的相机，其闪光灯TTL模式的装置也不一样，除去相机本身的闪光灯，在选择外置闪光灯的时候也要根据相机的品牌相应选择。

比如对于尼康的闪光灯而言，SB-600、SB-800闪光灯可支持i-TTL、D-TTL和TTL等闪光模式，搭配既全面，又般配。



相机中的闪光灯模式标识。

**摄影师珍藏秘笈**

无论是前帘同步还是后帘同步，最终的目的都为了利用闪光灯很好地将所拍摄的对象进行补光，两种方式在使用时，都要根据拍摄环境和摄影师自己的拍摄意图来进行选择和使用。

## 案例赏析 1

这幅作品无论在人物的服饰、装扮、造型等因素上都表现出了无比成熟的创作手法，干净利落的光影效果塑造出了人物精致典雅并带点魅惑的形象特色，尤其是对人物眼部进行蓝色眼影的处理，为整个画面的视觉亮点起到了“画龙点睛”的作用。

拍摄数据

光圈:F8　速度:1/400s

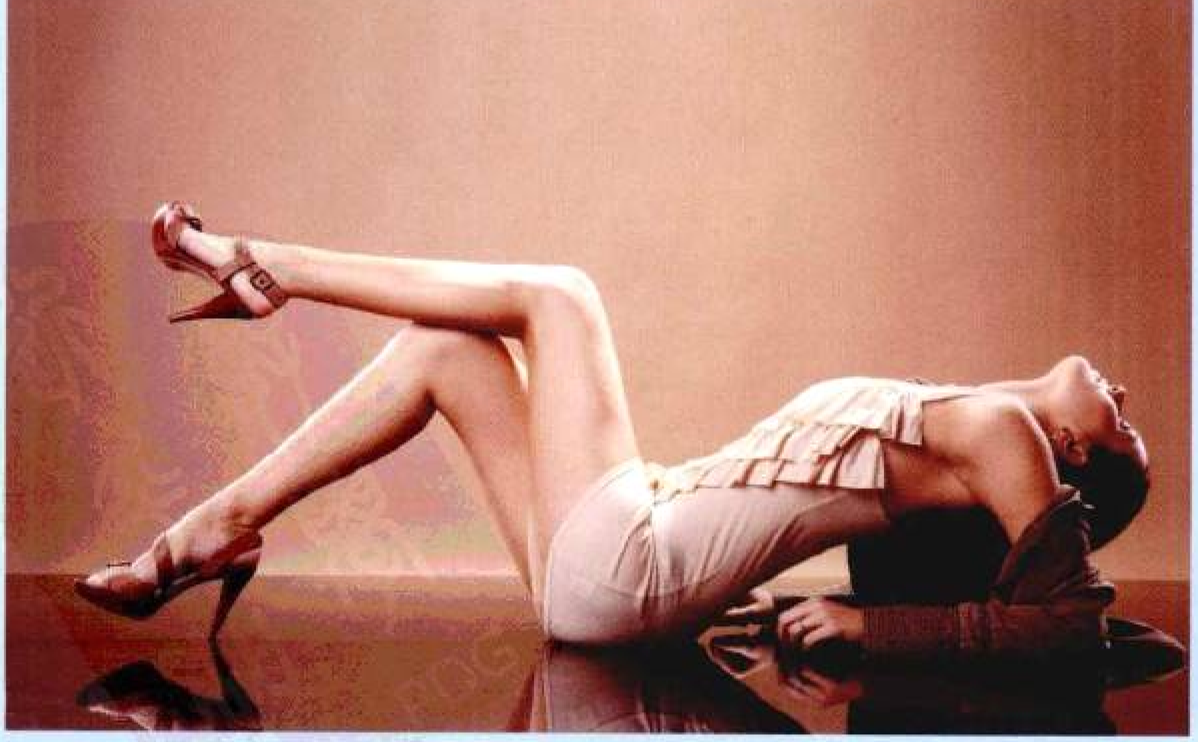
感光度:100　曝光补偿:0EV

## 案例赏析 2

当看到这幅作品时，不得不佩服作者的奇思妙想及高超的摄影技巧，利用人物甩摆开的衣裙，形成了一朵巨大的玫瑰花瓣，将人物包裹其中，构成名副其实的“女人花”，娇艳动人，魅力四射。艳丽的红色在画面中占据了绝对的主导因素，烘托出了画面强烈的视觉效果。

拍摄数据

- 光圈：F5.6
- 速度：1/200s
- 感光度：100
- 曝光补偿：+1EV



## 案例赏析 3

利用室内人造光源有利于塑造人物造型和营造画面气氛，具有光线自控的完美优势。画面中躺在地面上的模特，在光线的笼罩下，显得十分神秘，酷感十足。咖啡色的画面影调在视觉感受上显得十分舒适。

拍摄数据

- 光圈：F11
- 速度：1/250s
- 感光度：100
- 曝光补偿：0EV

## 案例赏析 4

这是一幅室内拍摄的人像作品，侧光加底灯的布光方法塑造了人物清晰的立体感，在黑色背景的映衬下，人物显得十分突出。底灯的加入不仅减少了脸部和颈部的明暗反差，而且塑造了人物独特的情绪表现，是画面更具有独特情感的视觉感受。

拍摄数据

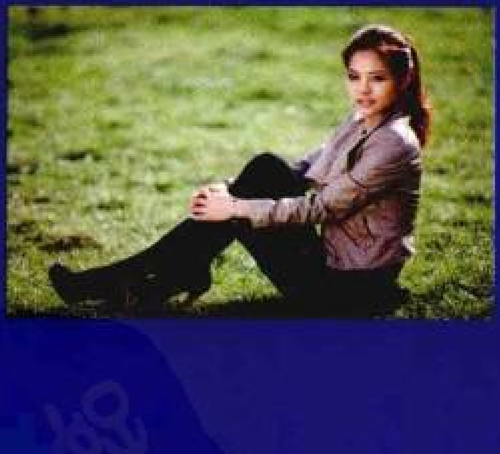
光圈:F13　速度:1/320s

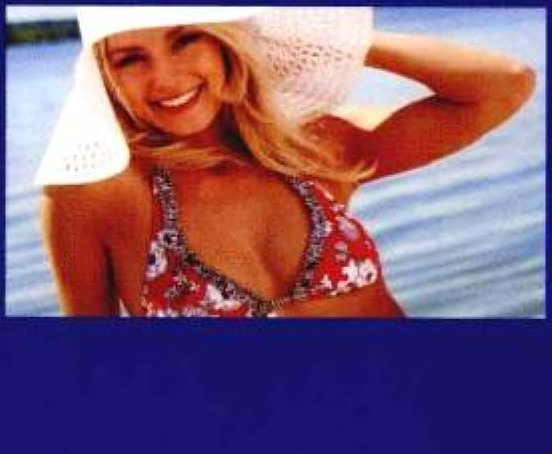
ISO 感光度:400　曝光补偿:0EV

Chapter

03

# 拍摄人像时的摆姿门道





对于人像摄影师来说，人像摄影不同于其他艺术创作，脑子里灵光一闪计上心头便能快速进入到创作状态。人像摄影毕竟不是摄影师自己一个人的创作，必然也有一定的程序。尽管会比较繁琐，但是想要拍摄出好的人像作品，这些程序却是缺一不可的。而摄影师如果一开始就马马虎虎、凑合着敷衍了事，势必也很难拍出好的照片来。所以，在拍摄前与拍摄的过程当中，摄影师要保持与模特做有效地沟通，直到完成拍摄，这是非常必要的。

在拍摄当中，摄影师要及时与被摄对象做有效的交流与沟通，从而使得拍摄过程更加高效，拍摄出来的图片可观性更高。

在拍摄前，摄影师与模特的沟通中，要注意观察模特的优缺点以及表现力，发现她的强项，在拍摄中扬长避短。

拍摄时，摄影师与模特之间的距离会随着构图变化和镜头焦距的变化而发生改变。这时，摄影师要合理地把握与模特的距离，不能因为拍摄手法的需要，就一直在极近或极远的距离拍摄，要与模特保持交流，传递足够的亲和力，并不断鼓励模特，使模特逐渐放松下来，进入拍摄的最佳状态。

如果对于摄影师所说的一些特定动作，模特无法理解时，摄影师还要亲身示范讲解。同时，摄影师还要听取模特的意见，在模特完成规定动作的同时，引导她发挥主观能动性。

在拍摄时调动模特的情绪也是格外重要的，摄影师要通过不间断的快门声和真诚的称赞传递给模特足够的自信。还可以在拍摄完成一个小阶段后，挑选精彩的照片通过数码相机的显示屏给模特看，让她满意而欣喜，为后面的拍摄带来热情和动力。只有对模特不断地鼓励和赞扬，模特的情绪才会高涨。同时，摄影师在指导模特的pose时，要用委婉、幽默的语言，避免引起模特尴尬，打击模特的拍摄情绪。

在拍摄时，摄影师要适当地引导或者指导被摄对象理解拍摄主题。

只有把器材准备得足够齐全，在拍摄过程中才不会出现忘带东西的尴尬，以至于影响到拍摄的进程。

人像摄影既要求拍摄场景不断变换，同样也要求人物的动作不断变化，通过不同的姿态来展示人物性格、诠释不同的画面意境。当然对于摄影师和被摄对象来说，掌握一定的美姿要领是非常重要的，但是也十分有限，所以可以通过一些方法来达成摆姿的千变万化。

人像摄影中对于姿态的变化有4种把握，首先就是“积极摆姿”，这是一种“停机－拍摄－摆姿”的过程也是从一个连续的动作中把某个摆姿分离出来。这种摆姿在拍摄训练有素的模特儿时很有用，不过用来拍摄年纪小的拍摄对象也很有意思，可以哄他们在相机前面来回活动。这时可以放一些音乐常常有助于制造气氛，使拍摄过程保持活跃。

第二个就是向被摄对象示范不同的摆姿。向拍摄对象示范述说的摆姿与变化，这既是进行交流时常见的办法，同时对于不熟悉美姿变化的被摄对象来说，避免了

画面中，模特不断变化的摆姿使得拍摄出来的图片在视觉效果上完全不一样，从而可以更好地塑造出不同的画面风格，或清新靓丽、或端庄淑雅。

光圈：F4　速度：1/200s　ISO 感光度：100　曝光补偿：+0.3EV

动作的僵化和单一，使得被摄对象的表现更接近于摄影师的创作意图。

第三个就是观察拍摄对象，根据被摄对象本身的身体构造和个性来设计拍摄姿态。美国著名的肖像摄影大师提姆·凯利在教学过程中给学生的忠告是：“在按快门之前，要注视着你的拍摄对象。他们的自然动作往往会成为了不起的摆姿。”提姆·凯利从不指导拍摄对象的摆姿，相反，他只是建议让被拍摄对象进入“摆姿区域”，然后就由他们自己去自由摆姿。这让他抓拍到了一种更自然、自发的感觉。

第四就是引导摆姿。引导摆姿诚如一位很出名的婚纱摄影师所说的：“我认为拍摄时，应该使被摄对象在富有魅力的同时显得更加自然。”

以婚纱摄影为例，摆拍的婚纱照好多都不真实、太过魅力，并不像没有进行摆姿而拍摄而成的；照片中的新郎新娘虽然显得完美，但是许多地方显得不够自然。

其实很多时候，新娘不会去评判照片中她的手指有多优美，照明或者背景有多么完美，但她会评判她在画面上显得有多好看。如果能把照明和构图处理好，让新娘显得富有魅力，同时将一个自发的瞬间定格，那么拍的照片就会很受欢迎。

在拍摄时，新娘轻轻地环抱着新郎，一对新人脸上都露出甜蜜的笑容，诠释着那种幸福与甜美。

- 光圈：F4.8
- 速度：1/180s
- 感光度：100
- 曝光补偿：0EV

在拍摄时，让新人相互凝望对视，从而表现彼此的脉脉深情。

- 光圈：F5.6
- 速度：1/160s
- 感光度：100
- 曝光补偿：0EV

所以许多成功的摄影师在拍摄人像的时候对他的被摄对象会做出一些小提示，并指导他们进入看起来很自然的状态。在拍摄过程中似乎一直得到的是都经过指导和不断变化的姿势，但最主要的还是依据不同状态中的被摄人物而形成的不同姿态。

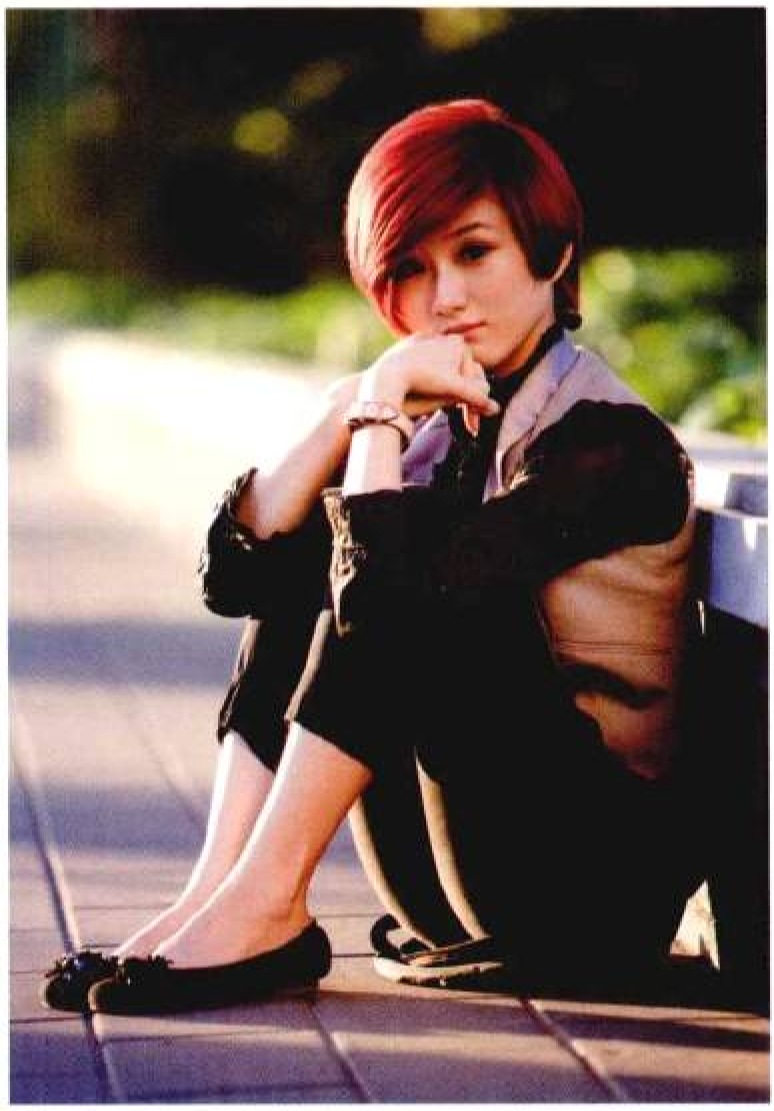
**摄影师珍藏秘笈**

在拍摄人像照片时，摄影师一定要与模特进行沟通和交流，消除与模特的陌生感，让模特能够达到放松的状态，这样才会在接下来的拍摄中，能够自然地展现自己。而且，要建立人物的自信，适当对其进行赞美，让模特能够更加的自信，状态达到最佳，这样出来的照片才会真实、自然、动人。

摄影师虽然掌握着整个拍摄的成败，但是关系到最终作品的成败的另一大关键人物，就是被摄对象。被摄对象如果无法进入状态，再有能耐的摄影师也只能望“人”兴叹了。所以，在拍摄的时候，一定要保证被摄人物进入到一个绝佳的拍摄状态中。让她舒适，就是其中的一大宗旨。

在摆姿中，总免不了有一些高难度的动作，如果是专业的人像模特，她们或许能够做到，但是对于一般的顾客或者其他人来说，如果是难度系数太大的动作，摄影师尽量不要安排这样的摆姿。对于顾客来说，拍照是一种不同的体验，而不是一种有危险或者自己无法做到的体验。

融洽的拍摄气氛也是使人舒适的一大关键。摄影师与被摄对象之间的交流、场地的选择、现场播放的音乐，这些都影响着拍摄气氛，一个懂得掌握被摄对象情绪的摄影师，自然也更能细腻捕捉到不一样的瞬息。



在拍摄过程中，也要给模特适当的休息时间，从而让模特保持旺盛的精力。

光圈:F2
速度:1/60s
感光度:100
曝光补偿：+0.3EV

如果拍摄场地比较脏，而出于拍摄需要，模特要坐在地上，要记得给模特垫个垫子。

光圈:F2.8
速度:1/250s
感光度:100
曝光补偿：−1.7EV

一张照片，人们第一时间看到的都是画面中人物的头部。其次才是肩、手、腿等其他部位的造型，所以在人像摄影中，必须重视头部姿势。

低头的羞涩，回首的妩媚，侧头的俏皮可爱。在人像摄影中，只有把握好了这些动作的要领，就能通过头部的姿势演绎出不同的人物性格。

拍摄时，模特蓦然回首，嘴唇微微张开，显露出女性的性感与妩媚。

光圈：F1.2　速度：1/1600s
感光度：100　曝光补偿：+0.3EV

利用定焦头近距离拍摄模特头部特写，突出她精致的五官。

光圈：F1.4　速度：1/250s
感光度：100　曝光补偿：0EV

通过正面的头部特写，以及模特微微上扬的嘴角，展现着女性成熟的魅力。

光圈：F1.4　速度：1/200s
感光度：400　曝光补偿：+0.3EV

高角度拍摄人物侧面，模特头部上扬，微闭着双眼，仿佛在享受着大自然的盛宴。

光圈：F1.2　速度：1/1200s
感光度：100　曝光补偿：+0.3EV

头部是人物造型的关键部位，也是形体比例的基础部位。头部外形通常略似蛋形，它通过颈部的运动，可以俯仰和左右转动，并随之产生了五官的变化。面部五官分为上庭、中庭、下庭。按形体美的基本分配标准，上、中、下三庭之间的距离应相同。当头部前仰或后仰时，被摄者三庭之间距离就会发生变化，摄影师在设计整体姿态造型时可以利用头部的前倾或后仰来修饰脸型。

拍摄时，模特可以侧着身子，把头轻轻地歪向一边，展现出活泼俏皮的一面。

光圈：F2.8 速度：1/200s
感光度：200 曝光补偿：+0.3EV

拍摄正面头像时，往往画面会显得呆板，所以在拍摄时可以让模特的头部动作微微偏一点。

光圈：F2.8 速度：1/1000s
感光度：100 曝光补偿：0EV

头部的左右转动，形成我们通常所谓的正面、七分面、三分面、侧面等不同角度。拍摄正面人像时，被摄者的面部外轮廓对称，面部五官的立体感不突出，如果用大平光拍摄会显得略胖；七分面人像的拍摄，被摄者面部一侧轮廓突出，通过微调能产生面部胖瘦的变化，拍摄七分面人像在美姿设计时还要注意观察被摄者面部外轮廓和鼻梁的线条是否对造型有利；在拍摄三分面人像时，头部转动的角度应大于七分面人像，从外形上看到的是眉骨的起伏和颧骨到嘴唇三角肌的变化；而在拍摄侧面人像时，从外形上看到额头及鼻梁到双唇侧面的起伏。

拍摄正身侧上仰的被摄对象，注意其面部离相机较近一侧的面部轮廓外形，要线条圆润、流畅。在神态上适合要表现出积极向上、充满希望、自信、高贵等感觉。拍摄侧平视的被摄对象，在形体方面的重点也是面部外轮廓和鼻梁线条，摄影师应根据被摄者脸型决定面部侧面的角度的大小。

在神态方面，平视能表现出亲切、文静、淳朴等感觉；侧俯视拍摄从外形上看面部轮廓不对称，面部五官的立体感非常不明显，三庭的上庭较长，中庭和下庭产生透视压缩，腮部显小；侧俯视拍摄适合面部外轮廓对称，腮部显大的被摄者，在神态上适合表现被摄者内向、自信、高贵等感觉。

头部造型设计除了头部纵向的上仰、平视、下俯、横向正面、七分面、三分面、侧面还有背面以外，对角线的斜上仰、斜下俯等头部单纯角度变化也能产生形的变化和情感的表现。

上图所拍摄的室内人像，画面中青春的少女抱着可爱的玩具坐在床上，稍稍扬起头望向前方，给人一种自然惬意的感觉。在拍摄时，摄影师选择了一个略高一点的机位，迎合少女微微上扬的脸部。

光圈:F11　速度:1/160s　感光度:100　曝光补偿:0EV

好的人像摄影的第一个规则，就是拍摄对象的双肩与相机应该有一个角度。双肩正面朝向相机的照片看起来比正常情况要宽厚，虽然在时装界特别是在T台走秀的时候会经常使用这样的手法拍摄，但是在其他人像摄影中，几乎很少会用这样的拍摄视角，特别是拍摄女性肖像的时候，宽厚的肩膀容易损失女性特有的柔美与纤细。

除了肩膀与镜头保持一定的角度之外，另外一条关于肩线的摄影规则，就是要避免两肩与地面平行。两肩之间的线条呈对称状，画面显得过于平板，拍摄对象也失去了表现情感的契机。

在拍摄时，模特的肩部线条成平滑的斜线，彰显着活泼、可爱的氛围。

光圈：F1.2　速度：1/800s
感光度：100　曝光补偿：0EV

模特微微倾斜的肩膀与水平的镜头形成一定的角度，展现了女性特有的柔美与纤细。

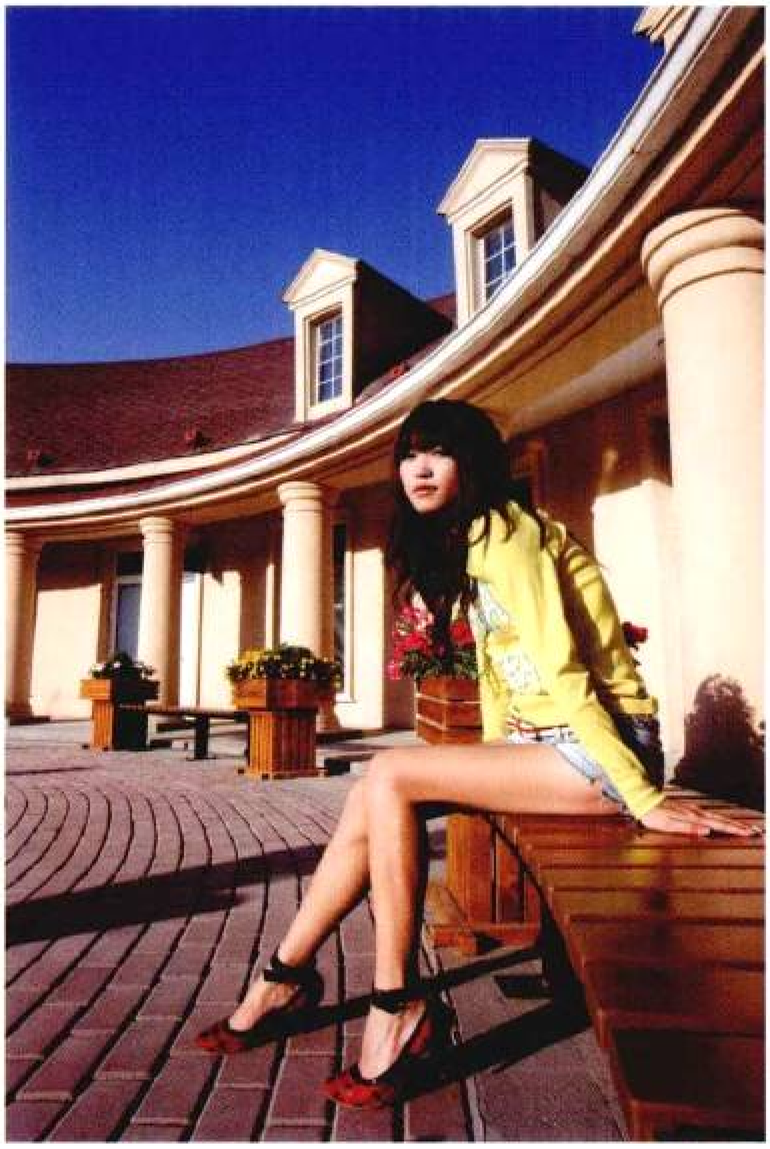
光圈：F2.8　速度：1/1600s
感光度：100　曝光补偿：+0.3EV

**摄影师珍藏秘笈**

人像摄影大都关注的是人物脸部的表情，肩膀与颈部的线条成为了画面的基础，所以非常重要。线条优美的颈部与肩膀能给人视觉上的舒适感，尤其是在拍摄时，可以把模特的头部、肩部、胯部想象成三条横向的平行线，而这三条线可以任意组合，但比较忌讳的是三条线处于同一平行线处，那样不仅拍摄出来的画面呆板，没有活力，而且给人以人物生硬的感觉。

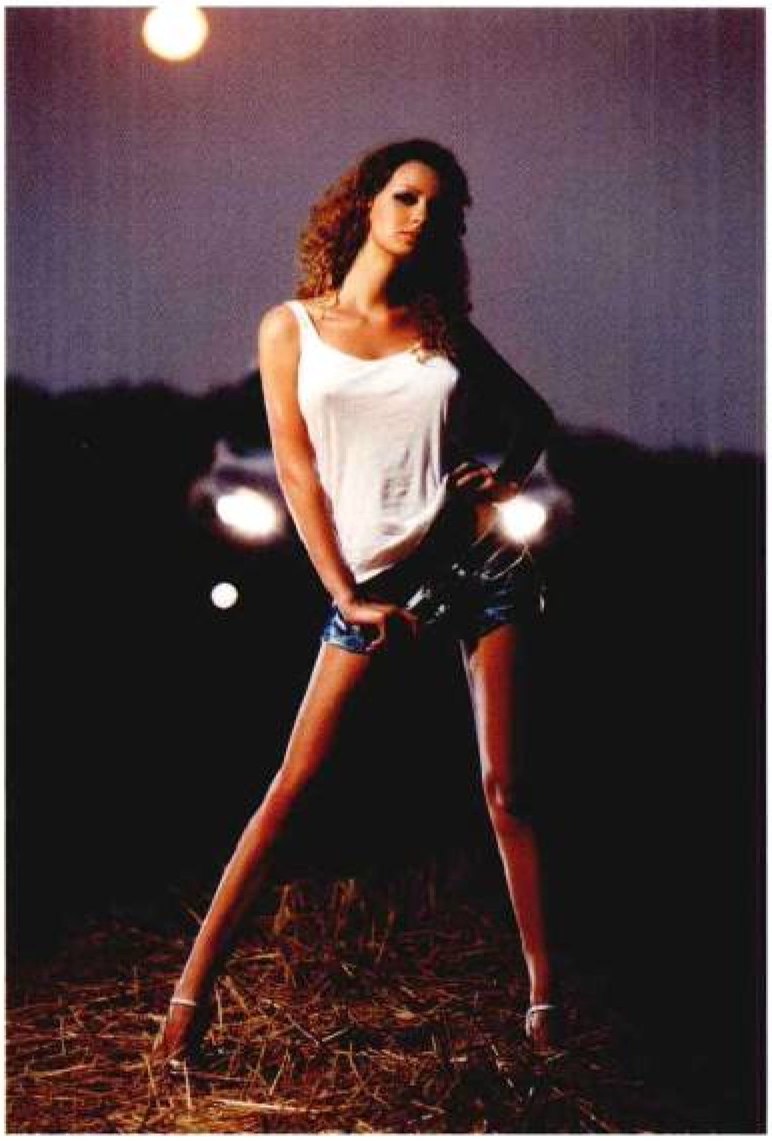
在所有的人像摄影中，如果说头部姿势和手臂姿势是为了丰富被摄对象的个性和情感，那么腿部姿势就是这一切的基础，当然，这一情况是针对于站姿而言的。

在人像摄影中，会强调脚部的重心与造型概念。所谓重心，也就是重心腿，被摄对象将身体重心集中在这一条腿上，重心腿支撑着身体重量，保持身体平衡；而造型，即造型腿，这一条腿可以摆出各种造型以丰富人物姿态。



在拍摄坐姿的图片时，模特双腿前后分开，可以更好地展现腿部的修长与性感。

光圈：F8　速度：1/250s
感光度：100　曝光补偿：+0.3EV



在拍摄站姿中模特以左腿为重心点，右腿向右跨立，彰显着一种野性与帅气。

光圈：F4　速度：1/125s
感光度：100　曝光补偿：-0.3EV

明确了腿脚的基础，那么各种不同的腿脚造型就可铺成开了。在人像摄影中比较常见的腿脚造型就是双膝并拢站立式、双腿跨立式、金鸡独立式、交腿站立式等等。不同的腿脚姿势对应不同的人格个性，双膝并拢站立式的腿脚姿势适用于端庄的女性；而双腿跨立易于表现被摄对象豪迈个性；金鸡独立式具有强烈的时尚感；交腿站立则能塑造被摄人物俏皮的性格特征。

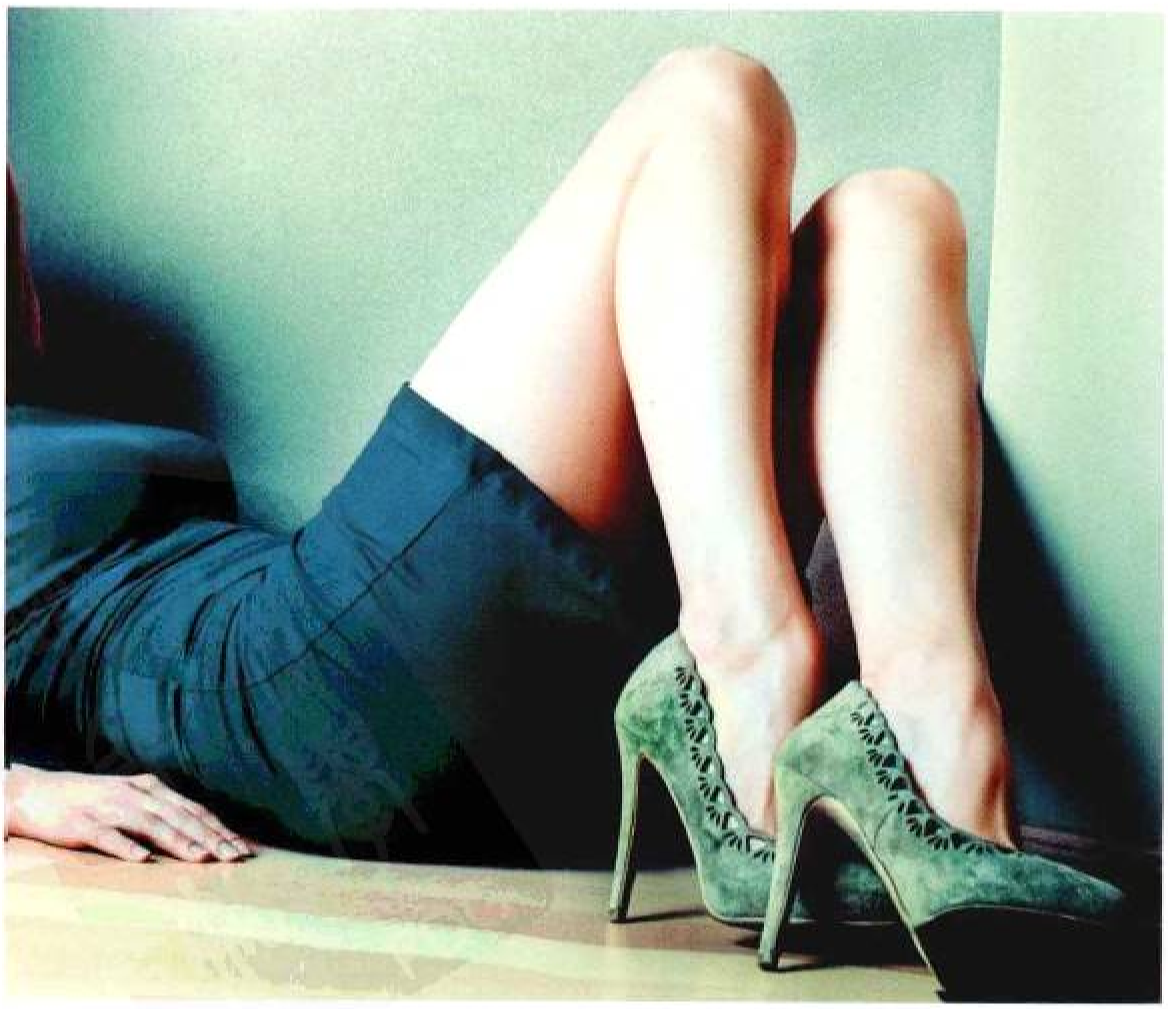
**摄影师珍藏秘笈**

在人像摄影中，人物腿部的线条是很重要的，它对人物整体的身材线条美感起到很好的塑造作用。这里可以利用广角镜头，对人物的腿部进行拉伸，能够使人物的双腿看起来更加修长。

拍摄从车窗内部伸出来的小腿，极具诱惑性，让人忍不住浮想联翩。

光圈:F2.8　速度:1/500s　感光度:100　曝光补偿:-0.7EV

穿高跟鞋并伸展腿部可以让模特看起来较为修长。想要得到更好的效果，就要让腿的正面对准镜头，而脚尖要“摆直”，加长脚部的比例。



在拍摄时，高跟鞋的应用使得女人腿部线条看上去更加优美、迷人。

光圈:F6.3
速度:1/120s
感光度:200
曝光补偿:+0.3EV

# 让头部倾斜更自然

头部只有自然、放松，才有可能与被摄者其他部位形成一个和谐的整体。而在日常生活中，我们一般耷拉着脑袋，侧头以示放松。作为放松身体和情绪的一种自然而然的动作，在人像摄影中，却也是一种最能表现人物自然、轻松的姿势。

头部造型有头部纵向的上仰、平视、下俯、横向正面、七分面、三分面、侧面等表现角度，那么想要倾斜头部来获得人物轻松自然的表现情绪，却并不是从所有拍摄角度都能得到这样的效果。

模特蹲靠在树下，微侧的脸庞，低头的沉思，散发着一种不胜娇羞的妩媚。

光圈：F5　速度：1/100s
ISO 感光度：100　曝光补偿：0EV

一般以平视、正面的角度表现侧头带来自然轻松的拍摄居多。正是因为平视的高度与正面的角度比较能够显示出被摄对象头部倾斜这一动作，相对于其他拍摄角度和高度来说，头部倾斜并不好把握，被摄对象摆起姿来也不那么容易，但是如果拍摄角度适合，也不妨尝试一些其他的高度与角度。

高角度拍摄，模特头部微微侧向一边，露出甜甜的笑容，展现出一种幸福甜美的气息。

光圈：F1.2　速度：1/2000s　ISO 感光度：100　曝光补偿：+0.3EV

双手的摆放，可能是摆放姿势中最难的一部分，因为它们往往起到微妙的作用，从而传递出模特整体的感觉。双手可以给你的照片增加非常棒的深度，也可以在无意之中毁掉一幅作品。摄影师在拍摄之前，最好多多参考服装宣传手册中胳膊和双手的摆放姿势。观察它们如何弯曲、如何放在膝部、双手是打开还是合拢等等，并尝试重现这些姿势。

如果摆姿不好把握，那么可以尝试让被摄对象休息几分钟，让他们以各种可能的姿势摆动自己的双手。这样可以让摄影师看到不同的区别于以往摄影师自己所熟稔的手势。手势的细节也可以通过这样的方法来捕捉。

手部的摆放也很重要，一个不经意的动作，都有可能让画面增色不少，同时一个小小的动作也可增加被摄人物的个性特点。

光圈：F2.8　速度：1/250s　感光度：100　曝光补偿：0EV

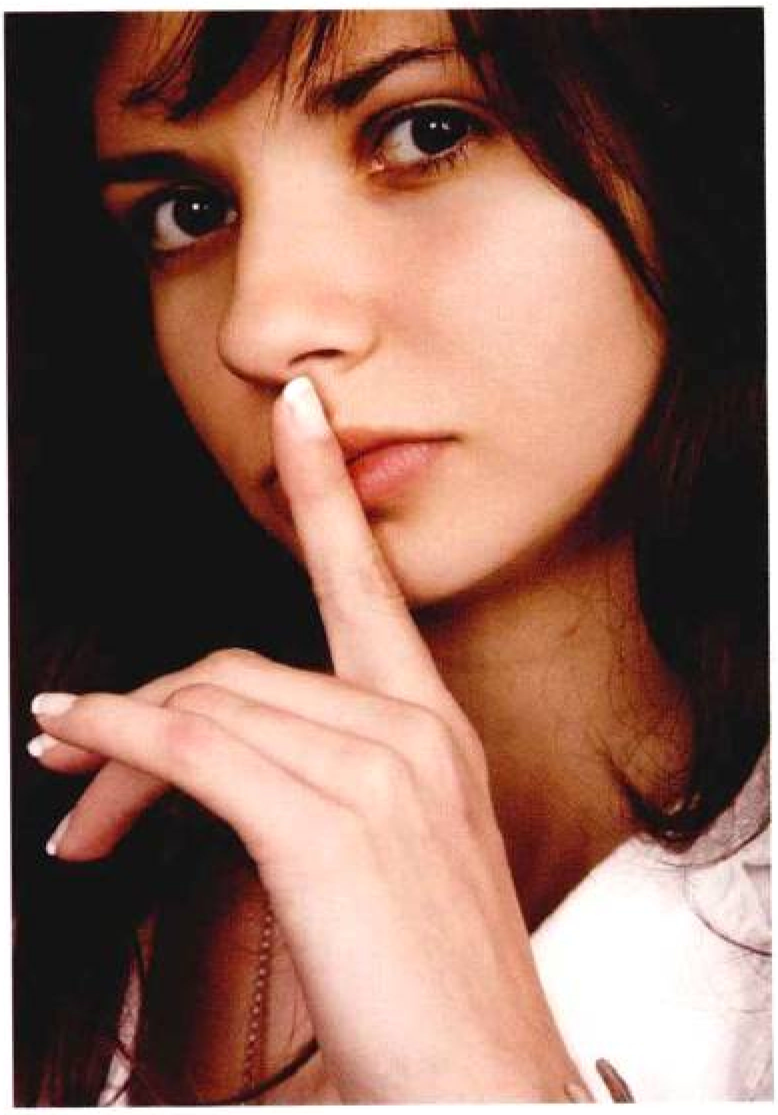
而整体的手臂动作，则可以根据被摄人物的形体来摆放。最常见的手臂摆放动作是双手自然下垂，手掌交握于腹部，这样的动作挑不出毛病，显得自然而端正，但是对于需要表现被摄对象更加丰富的情感的时候，这样的动作就不够用了。

抱肩的动作会显得被摄对象自信而自持，张开手臂则易于塑造人物高昂、激动、放松等情绪，所以不同的手部动作，演绎不同的人物特色。

# 手的摆放很重要

在拍摄手部姿势的时候有一个规则，就是尽量避免让被摄对象的手指指向镜头，因为这样手臂与手指都会因为透视关系而变形，丧失美感。另外，就是尽量拍摄手臂外侧的边缘，这样会使手的线条自然流畅，并能消除从上面或者正面拍摄时产生的变形。

女人与男人的手部姿势各有不同，女人的手更优雅，而男人的手会显得相当有力。拍摄男人的手的时候，为了展示男人的力量与坚硬，拍摄的时候可以手握拳或者抱胸而立，抱肩的时候可以双手互握住自己的肱二头肌，但不要握得太紧；在拍摄女人的时候，手叉腰的姿势比较常见，因为这样能够突出女人的曲线。



女性的手部线条优雅而舒畅，同时也可以很好地展现出她的修养与品位。

光圈：F8　速度：1/150s
感光度：100　曝光补偿：0EV

男人的手显得有力而坚硬，给人一种强壮、安全的心理暗示。

光圈：F9　速度：1/125s
感光度：100　曝光补偿：0EV

模特一手扶头，一手自然下垂，手姿的动作，让人物更显性感与妩媚。

光圈：F2.8　速度：1/400s
感光度：100　曝光补偿：0.3EV

脸部的基本角度，从水平面上看，一般可以分为正面、四分之三侧面和正侧面三种。如果让脸往左或右侧一些，让另一面的耳朵刚好看不到，这就是摄影中最常拍摄的四分之三侧面。这时既能比较全面地表现一个人的脸部形象，又会因脸部的变化而显得较为生动。由于受发型和其他因素的影响，向左还是向右转，对造型效果也会产生不同影响。

侧面肖像能产生一种戏剧性效果，由于人们平时看不到自己的侧面，所以会对自己的侧面像感到新奇，有时也容易感到失望。特别是一般人的侧面像并不太美，选择时应该慎重。除了面部水平转动之外，人脸俯仰的角度变化也很有讲究。头部稍微俯低些，适合于脸型比较胖的人，可以使脸型变得瘦削些，也容易产生柔和谨慎的造型效果；如果头部稍为仰高些，适合于脸型比较瘦的人，能使脸部变得胖些，同时也能表现一种高傲感，并给人以坚强自信的印象。

头部稍为仰高些，适合于脸型比较瘦的人，使脸部变得胖些。

光圈：F2.8　速度：1/125s　ISO 感光度：100　曝光补偿：+0.3EV

高角度拍摄人物的侧脸，使得人物的脸形看起来显得更加的小而瘦。

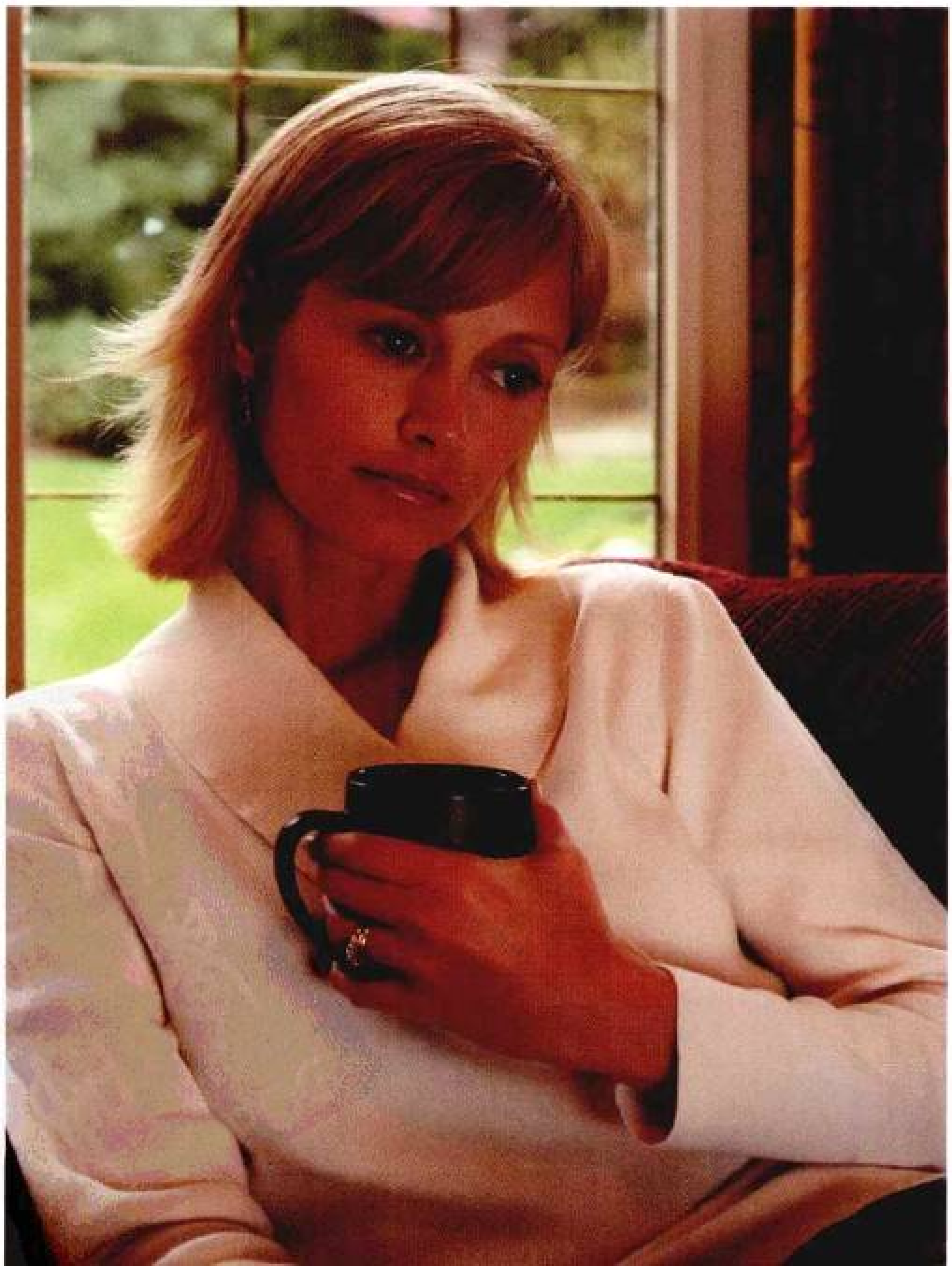
光圈：F5.6　速度：1/45s
ISO 感光度：100　曝光补偿：0.5EV

拍摄女性有别于儿童、老年人或者其他，作为人像摄影的一大类别，女性的形体、气质会因为年龄、个性的不同而不同，但是万变不离其宗。不管年龄或者个性有多大的差异，总结起来，女性的形体和气质在摄影中有以下这几种：

首先是年轻的女生。年轻女生朝气蓬勃，形体也相对匀称而苗条。根据个人的个性，年轻女生能表现出活泼可爱、青春靓丽、甜美可人、时尚、帅气等气质。所以在针对年轻女孩儿的人像写真时，无外乎要表现这些气质。

雨天的女孩儿，伸手想要接住飘落的雨滴，脸上灿烂的笑容，彰显着她年轻而天真烂漫的气息。

- 光圈：F5.6
- 速度：1/200s
- 感光度：100
- 曝光补偿：+0.3EV



而年龄稍长一些的女性，往往经历岁月的洗礼与沉淀，自有一番成熟的味道。表现于外在时，显得优雅、从容或者雍容华贵。然而在形体上，却是没有了年轻女孩儿那般朝气和洒脱，形体上更丰满一些。

成熟的女人总有着她自己那种兀自独立的优雅与淡定，坚毅的眼神更显现着她独一无二的气质。

- 光圈：F8
- 速度：1/125s
- 感光度：100
- 曝光补偿：+0.3EV

在头肩肖像中，头部有三种基本摆姿。第一，八分之七视图。八分之七视图是指人的目光稍微偏离相机的状态。摄影师可以从取景器中看到，被摄对象面部一侧比另一侧稍多，但仍然可以看见离镜头较远的那只耳朵。

其次就是四分之三视图。在四分之三视图中，离相机远的那只耳朵在相机里是看不到的，能看到的面部也比看不到的多，在这种摆姿中，一只眼睛由于远离镜头会显得比较小。为了弱化这一种比较，并且人的眼睛总是有一只大而有一只小，摄影师可以安排被摄对象较小的那一只眼睛靠近镜头，这样就能平衡两只眼睛之间的差别。

第三就是三分之二视图。三分之二视图是最常见的面部视图，几乎是拍摄头部与面部的通用角度。这一种视图可以看到两个完整的面颊，最能够表现面部的大小和表情。

不管是四分之三视图还是三分之二视图，无一例外，头肩像能够突出被摄对象的五官和面部表情。

画面运用三分之二视图，可以清晰地看到模特丰富的面部表情，从而使得观者的目光焦点落在了人物的脸部。

光圈:F5.6　速度:1/100s　ISO 感光度:100　曝光补偿：+0.3EV

**摄影师珍藏秘笈**

在人像摄影中，人物头部的摆姿是非常重要的，人物面部特征的表现，在于头部摆姿的视图。通常在拍摄时，很少将人的头很正地面对镜头，因为这样人物就会显得比较呆板，不具有美感。同时，也会很容易将人物的面部器官进行对比，将人物的大小眼或者是大笑脸的缺点暴露出来，所以在拍摄时，尽量不要这样拍摄。当然这种拍摄会经常在正式的证件照中使用。

光影的对比增强了人物面部细节，暗色调的背景更突出了人物红润的面颊，三分之二视图更有助于刻画人物面部轮廓。

光圈:F4.5 速度:1/50s 感光度:100 曝光补偿：-0.3EV

强烈的景深效果以及四分之三视图巧妙地表现出模特俊美的面部以及柔弱的香肩。

光圈:F5.6 速度:1/125s 感光度:100 曝光补偿：0EV

翻开任何一本杂志或写真集，你会发现最常见的照片是半身相。半身像以所拍到的身体部分来准确分类，可分为上半身像和拍到部分腿部的大半身像。

上半身像的特点是被摄对象的脸部占相片的比例较大，所以欣赏者会较容易注意到她的眼神、表情、头发等。而且由于只拍摄到手部，所以姿势的变化相对较少，不过就算拍不到手部，眼睛望向的方向，头部的方向，被摄对象微笑与否，都可使欣赏者感受到她的喜乐、哀愁、沉思等心理状态。

而大半身像当然也是半身像的一种，不过由于被摄对象的比例加大了，所以和上半身像的拍摄方法也略有不同。在大半身像中，人物的表情就显得没有上半身像那么重要，反而观赏者会看另一方面，就是被摄对象的身段，手部和腿部的姿势，所以大半身像的难处就是如何教导被摄对象摆出各种姿态，使相片不像一张生活照，换句话说既要被摄对象摆出独特的姿态，又不失自然流露，这样则需要摄影师与被摄对象共同协调与配合了。

**摄影师珍藏秘笈**

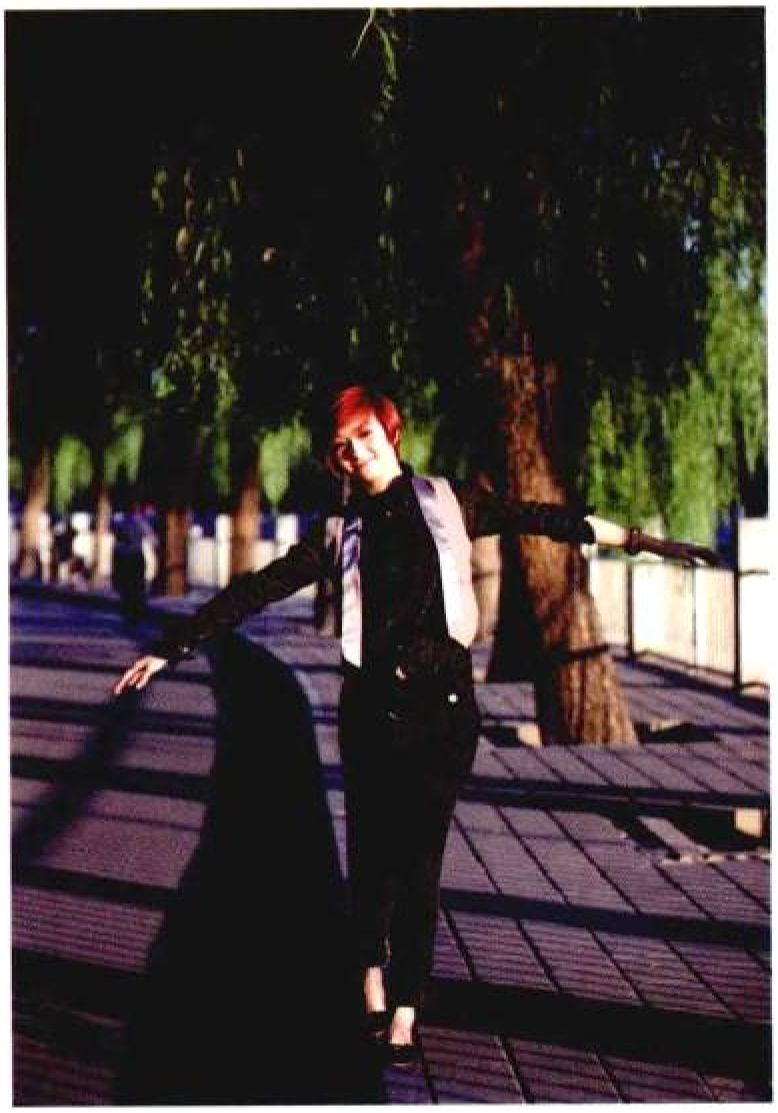
半身像虽然没有对腿部线条的描写，表现人物的时候显得不够全面，却是最能体现人物腰部婀娜的线条拍摄，被摄人物的身形往往从腰部与肩部之间的变化呈现不一样的风情。

半身像能够充分展示出拍摄人物身段的协调性，以及腰部的柔美感。

- 光圈：F2.8
- 速度：1/80s
- 感光度：100
- 曝光补偿：+0.3EV

全身人像包括被拍摄者整个的身形和面貌，同时容纳相当的环境，使人物的形象与背景环境的特点互相结合，从而拍摄出完美的作品。

全身像相比半身像或者头肩像来说，需要考虑的因素更多了，同时环境所营造的画面意境也非常关键。拍摄全身人像照，就是要将被摄对象由头到脚都拍摄进去。如果是站着拍摄的话，被拍摄对象占照片的比例最小，背景的处理变得相当重要。初学者选择背景时，尽量考虑一些简单、较暗的背景，这样通常更为容易突出被拍摄对象。被摄对象也尽量避免笔直地站着，可以指导她们摆出将头部或身体稍微倾侧、按着膝盖、拉裙子等姿势。如果是坐着拍摄全身照的话，可以让被拍摄对象屈腿、抱膝、伸展腿部等，也可以让被摄对象上半身稍微向前倾，缩短上半身的比例。坐着拍摄时，摄影师通常只会要求被摄对象坐在椅子边缘，刚好保持平衡就行，这样可以避免被拍摄对象身体后倾，看起来会精神一点。



马路边双臂撑开的少女展现着她活泼可爱的形象。

光圈:F2.8　速度:1/200s
感光度:100　曝光补偿: 0EV

在公园里的女孩，张开手臂拥抱着清新的空气。

光圈:F2.8　速度:1/80s
感光度:100　曝光补偿: 0EV

**摄影师珍藏秘笈**

在拍摄全身人像的时候，一定要顾全人物整体的姿势，无论是手势还是腿部的姿势都要看起来自然美观，如果有一个地方伸展不好就会破坏掉整体的视觉美观。同时人物一定要放松，避免一些做作和僵硬的姿态，同时也不要很呆板的站立，一定要引导模特呈现最自然的状态。

相比起正面，侧面拍摄能够令腰部看来较为纤细，要能突出模特的线条美。如果穿贴身衣服的话，就要记得"收腹"。脚部的摆放方法也可以令照片有所变化。基本上重心要只放在一只脚上，避免双脚一起用力。

画面中，模特双腿交叉站立，上身配合以适当的形体动作，从而显得娇俏可爱。

光圈:F1.6　速度:1/80s
感光度:400　曝光补偿：0EV

在旷野中，微风佛面，模特右腿作为重心点，左腿微跨，显现出迎风而立的万种风情。

光圈:F2.8　速度:1/80s
感光度:400　曝光补偿：0EV

从其他方面来说，画面的构图，在人物的全身拍摄中占着非常重要的作用。人物笔直站立于画面中央，不管被摄对象长得多么花容月貌，对于一幅完整的照片的来说，这样的构图是失败的。所以在实际拍摄中，需要摄影师对被摄对象的形体特征、拍摄环境综合把握。另外，全身的照片更多的意义在于能表现意境，因为拍摄全身像，周围环境不可避免地需要一起在照片中展示出来，人物在特定的背景环境中，观者才能更加明晰地读懂画面传达的意图。

**摄影师珍藏秘笈**

在拍摄全身人像的时候，背景环境因素是需要摄影者去选择和界定的，由于全身人像的视野范围比较大，如果背景过于简单呆板或者过于杂乱，都会影响画面的最终效果。所以在拍摄时，一定要让人物与背景环境相呼应，让背景能够很好地衬托出人物，并且能够为画面渲染一定的氛围。

# 服饰的重要性

俗话说“看菜吃饭量体裁衣”，在人像摄影中，特定的拍摄主题和拍摄场合，自然也就需要搭配相应的服装与造型。就像制造一台机器所需要的不同流程与环节一样，是人像摄影中不可或缺的一环。

服装的选择要根据被摄对象的性别、年龄、拍摄主题、拍摄环境、拍摄季节以及被摄对象的职业而定，比如拍摄年轻靓丽的女生写真，那么选择服饰的款式、颜色、面料则以简单而不失设计感、色彩鲜艳明丽、面料轻薄飘逸的服装为佳；如果是老年人肖像，那么服装自然要选择色彩比较素雅、面料具有质感的服装。

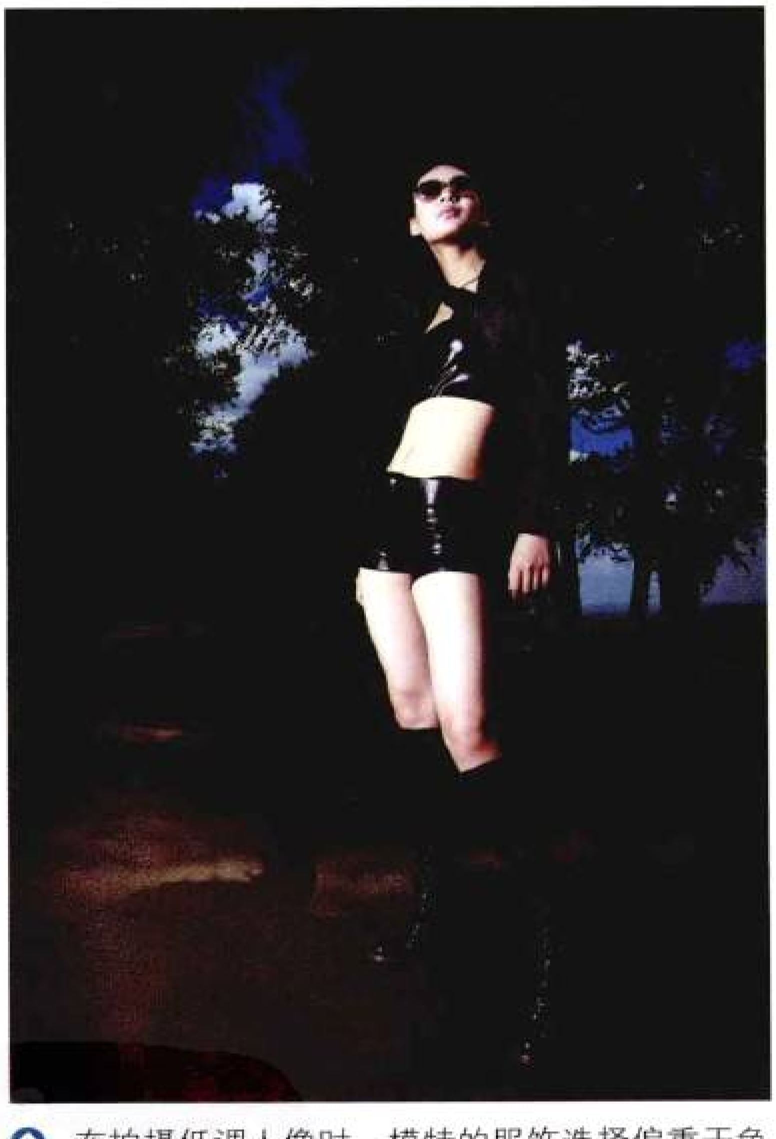
演出的服装色彩艳丽并且款式繁重复杂。

光圈：F3.2　速度：1/2500s
感光度：100　曝光补偿：+0.3EV

从拍摄主题来说，如果是低调人像，那么选择的服装颜色一定要让服装与背景颜色相融合，可以选择重彩搭配，如饱和度较高的大红服装和黑色背景、饱和度很高的蓝色服装与黑色背景、高饱和度的紫色衣服与黑色背景搭配，其次就是低饱和度的深沉暗的黑红、黑绿、黑蓝、黑紫、黑褐等色彩。面料上则尽量选择具有吸光性、反光率低的面料，能够表现出低沉、稳重的效果，比如毛绒、毛呢、棉布、黑纱等。而如果是高调摄影，那么自然服装的选择就不一样了，而是以浅色调、质感轻薄的服装为主了。

如果拍摄环境是明亮的室外摄影，蓝天白云、花红柳绿，那么服装选择能够表现出比较阳光明媚的颜色和质感，自然更贴合整体效果。

服装仅仅只是服饰中的一大部分，其他的佩饰物如帽子头饰、鞋子、首饰等，也需要跟随拍摄的变化而不同。在影楼摄影中，往往每一个主题摄影有一套相应的服饰，这其中包括服装、鞋子、首饰、头饰甚至发型。



在拍摄低调人像时，模特的服饰选择偏重于色彩偏暗或黑色、红色的皮革质地服饰拍摄。

- 光圈：F9
- 速度：1/250s
- 感光度：100
- 曝光补偿：0EV

画面中拍摄青春靓丽的女孩，选择鲜艳的裙子与绿色草地搭配，娇媚无限。

- 光圈：F2.8
- 速度：1/250s
- 感光度：100
- 曝光补偿：0EV

# 侧身美女更显苗条

一般在赞美一个女孩子身材出众的时候会夸赞其身材曲线，在大众的审美观念中，富有曲线变化的女性体型是具有极强美感的。所以在人像摄影中，需要摄影师来发现、挖掘女性的曲线美。

仔细观察后不难发现，人的身体特别是女性的身体正面拍摄的时候身体两侧有明显的曲线；从侧面观察的时候，同样胸腹腰臀腿的起伏也呈现明显的线条变化。所以拍摄的时候，被摄对象在摆姿中可以从侧面着手，展示被摄对象侧面的线条变化。

侧面拍摄被摄对象的身体曲线，以全身像为最好，因为半身像或者头肩像虽然能够细致表现被摄对象的神态细节，但是对于被摄对象的身材、整体形象却显得不够，而全身像则能对被拍摄对象的整体身貌有一个全面的展示。

拍摄侧面半身像时，更能展现模特纤细而凸凹有致的身形曲线。

光圈：F2.8　速度：1/250s　感光度：100　曝光补偿：+0.3EV

模特侧面面对镜头而坐，微曲的腿部，更好地展现其流畅的线条美感。

光圈：F2.8　速度：1/250s　感光度：100　曝光补偿：0EV

通过拍摄人物的侧身可以展示身体曲线的变化，但是在侧面拍摄的时候，被摄对象的动作自然会受到限制，不可能像正面照那样有丰富多彩的姿势造型，为了避免侧面人像千篇一律，摄影师需要从其他方面的变化来避免画面的雷同。

侧面拍摄人物的时候，人物侧身时展示的是身体的一个侧面，另一隐藏的侧面画面中无法表现，这样人物本身会强调画面的立体空间感，如果构图还有拍摄环境没有强调画面空间感，这样拍摄出来人物就像贴在一张纸上一样僵硬而呆板。所以拍摄构图时，摄影师在画面中留有一定的空间，加强画面的空间感和立体感，则能使人物丰富、生动起来。

侧拍美女时，在画面中留出一定空间。

光圈:F2.8 速度:1/400s
感光度:800 曝光补偿: 0EV

花墙的纵深感加强了画面的空间立体感。

光圈:F1.6 速度:1/125s
感光度:400 曝光补偿: 0EV

拍摄侧躺在草地上的人像，简单的背景，很好地衬托出模特凹凸有致的身材。

光圈:F2.8
速度:1/1000s
感光度:200
曝光补偿: 0EV

V字形构图是最富有变化的一种构图方法，其主要变化是在方向上的安排如倒放，横放等，但不管怎么放其交合点必须是向心的。V字形的双用，能使单用的性质发生了根本的改变。单用时画面不稳定的因素极大，双用时不但具有了向心力，并且稳定感得到了满足。而将V形构图用诸于人像摄影中来表现手部姿势，是人像摄影中经常会用到的手部造型。

虽然手部摆放在不同的身体位置，能够塑造出许多不同的造型，但是就手部来说，变化的姿势并不多，除了垂首直放，就是不同程度的弯曲手臂的造型，其中最多的、造型也最独特的，就是V形手势了。

画面中拍摄青春靓丽的女孩，选择鲜艳的裙子与绿色草地搭配，娇媚无限。

光圈:F2.8　速度:1/125s
感光度:100　曝光补偿：+0.3EV

在拍摄屈肘的动作，手臂的线条会呈现出V形，从而给画面带来极大的稳定性。

光圈:F2.8　速度:1/640s
感光度:400　曝光补偿：0EV

**摄影师珍藏秘笈**

在人像摄影中，利用人物的手部摆放位置来塑造不同的造形，对人物的整体来说是一个很好的运用和展现。在进行运用时，可以利用不同的动作来增添人物的气质，或者活泼俏皮或者温柔典雅，又或者甜美可人，手势的摆放会起到这些渲染的作用，所以在利用时，可以根据人物的不同气质，来对其进行摆放，会达到很好的画面效果，人物能够得到更加丰富的表达和呈现。

# 利用支撑物给她依靠

人像摄影中，不可能一辑照片全都是被摄对象如"光杆司令"一样孤零零一个人，很多时候，需要借助其他的依靠点、支撑物来修饰，使被摄对象的个性显得更加柔顺。

被摄对象利用墙、树等物体倚靠拍摄时，需要注意的是不要将全身大面积"贴"在上面，这样的构图效果会显得整体画面死板不够生动。其实，全身有一两个支撑点与被倚靠物贴合在一起就已经足够，这样有松有弛的姿态使画面既不紧张又显生动。另需注意的是，在右边图片中背靠着墙壁的模特的眼神注视的不是相机，在这样的拍摄时，人物的视线要与人物头朝向的位置一致，如果方向不一致，则照射出来的模特只会看到她的眼白，毫无美感。

画面中，模特背靠着墙壁，具有一种依托感和安全感，从而也使得人物具有一种小鸟依人的感觉。

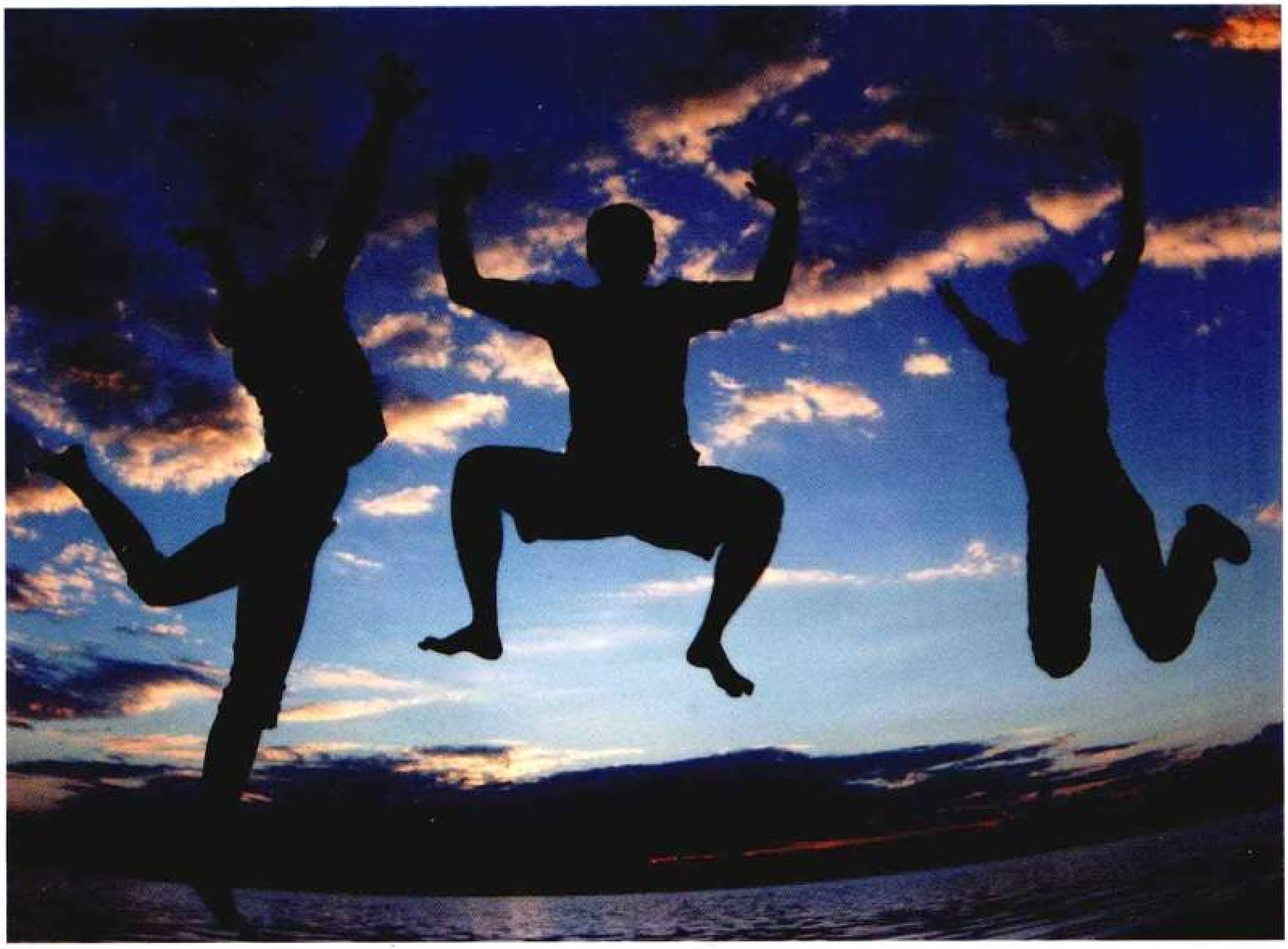
光圈:F2.8　速度:1/400s
感光度:100　曝光补偿:-0.3EV

在暴烈的阳光下，模特背倚着柱子，显得慵懒而随意，给人一种惬意的感觉。

光圈:F2.8　速度:1/800s　感光度:100　曝光补偿:0EV

捕捉人物的瞬息变化，这是一个摄影师必须掌握却也是最难把握的技术。所有摆拍出来的人像固然光影、动作、表情都能达成完美，但是一个真正成功的摄影师捕捉人物瞬间并不是通过摆拍，而是一种瞬间抓拍的能力。再高明的摄影师，摆拍中即使不落痕迹，给人的感觉也会有一丝拘谨，多数照片都是人为的组织摄影，如照相馆里拍摄的标准像，旅游时的一般留影照片，也包括一些组织摆拍的政治、经济或社会活动照片，当然造假的照片则更为常见了。

而如果是被拍摄对象完全在毫无戒备的状态中掠取的瞬息——即抓拍，纵使表情过于夸张，或者画面粗粝，但却能最大程度地打动人心。



人物跳跃的动作需要摄影师选择低角度瞬间的抓拍，所以大光圈来达到高速快门的效果也是必不可少的。

光圈:F5.6　速度:1/500s　ISO 感光度:100　曝光补偿：-1EV

**摄影师珍藏秘笈**

抓拍最大的特点是：摄影者不能对被摄影者加以干涉，被摄影者也不能向拍摄者提出任何拍摄要求。作品是在本人不知道自己在被拍摄的情况下所进行的摄影，所以摄影师需要细心观察，并不是每个人都能表现出丰富多彩的表情，摄影师需要在生活中养成细心观察的习惯。

## 案例赏析 1

拍摄人像作品，有时没有明显姿态的摆姿反而是最好的摆姿，画面上的人物置身于一片翠绿之中，轻松随意的造型在整个环境中显得无比自然与舒适，一幅清纯亮丽的人物形象深深印在观者的脑海中，整体画面气氛被紧紧地切合在一起，酝酿出了一股清新的空气，使人心生陶醉、美不胜收。

拍摄数据

| | |
|---|---|
| 光圈：F8 | 速度：1/400s |
| 感光度：100 | 曝光补偿：0EV |

## 案例赏析 2

采用高角度俯视拍摄人物的坐姿，人物坐在路边的台阶儿上，腿部一屈一直的摆放，两手分别放于膝盖和臀部，展现了曲线美，同时体现了一种妩媚感。

拍摄数据

光圈:F4.5　速度:1/90s
感光度:100　曝光补偿: 0EV

## 案例赏析 3

夜晚，在古老的小巷中拍摄时尚的模特，人物一手撑地一手顺势放于伸直的腿上，眼睛望向前方，很有一种飒爽英姿的气质，逆光的拍摄更是增添了画面的亮点。

拍摄数据

光圈:F2.8　速度:1/4s
感光度:200　曝光补偿: 0EV

## 案例赏析 4

照片拍摄的是美丽的少女跪在椅子上的姿势，很好地展现了人物的身体线条，同时画面中淡雅的场景，使画面显得非常的清新和活泼，突显出了人物可爱柔美的性格。

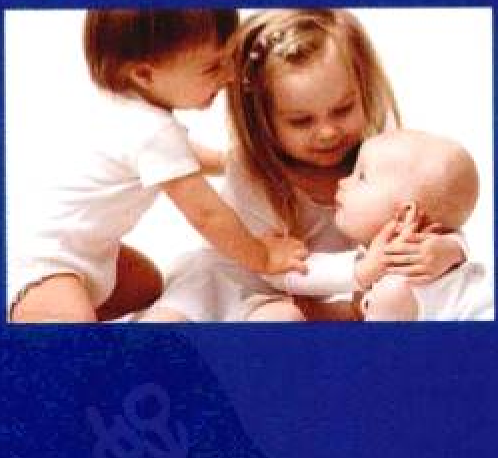
拍摄数据

光圈:F7.1　速度:1/125s
感光度:100　曝光补偿: 0EV

Chapter

04

# 人像拍摄用神态展现出美



化妆是对人物面部、发型等细节部位美化的一个过程，掩盖人物面部的瑕疵、加强面部细节的美感，塑造人物发型的立体、饱满和设计感。明确了目标之后，接下来就是具体实施的技巧了。

首先介绍的是面部肌肤。健康的肤色是化妆的关健，所以在拍照之前，就应该自行对皮肤做一个长时间的修养和护理；在准备拍摄的时候选择与服装和皮肤的中间色作为皮肤的粉底——这样可以让被摄对象在拍摄当天更好地衬托出美丽的肤色。对于低领服装，最好在脖子上拍些粉底，会显得更加自然。上粉底的时候，为了使出色的彩妆更完善，先把微湿的化妆海绵放到冰箱里，几分钟后，把冰凉的海绵拍在抹好粉底的肌肤上 ，就会觉得肌肤格外清爽，彩妆也显得特别清新。

外拍时，需要化妆师全程跟拍，在拍摄过程中要适时停下来补充妆面，以避免花妆的可能性。

光圈：F4　速度：1/1250s　感光度：100　曝光补偿：+0.7EV

之后就是对眼睛的美化。喝酒或缺乏睡眠会使双眼看来非常疲倦，布满血丝。所以事先滴上一两滴具有缓和疲劳效果的眼药水，使眼部毛细血管充血、破裂的病状得到舒缓之后，准备涂抹可以很好地掩盖黑眼圈的遮瑕膏；为了使人物的眼睛显得更有神，特别是单眼皮的人物，贴上双眼胶能够使眼睛看上去更明亮，其次就是贴上假睫毛，使眼睛更加动人；眼影的颜色一定要选择与拍摄人物肤色和唇色相匹配的颜色，这样眼睛给人顾盼生辉的感觉。如果不用假睫毛而是用睫毛膏来增加自身睫毛的魅力，那么要选择防水型的睫毛膏，而且最好是棕黑色，可以让人物双眼的轮廓更明显。但眼部化妆不要过于夸张，因为毕竟不同于戏剧妆。

描眉。

光圈:F4
速度:1/100s
ISO 感光度:100
曝光补偿:-0.3EV

涂睫毛膏。

光圈:F2.8
速度:1/125s
ISO 感光度:100
曝光补偿:0EV

上眼影。

光圈:F8
速度:1/125s
ISO 感光度:100
曝光补偿:0EV

在双颊上扫上少许淡粉红的胭脂，会让整张脸富有光泽和弹性，让人一整天都显得神采奕奕。刷腮红时要由上而下，即由耳际到双颊。年轻人可使用绒毛腮红，既不用担心擦的位置不对，而且擦上去之后显得自然柔和。

上腮红。

光圈：F8
速度：1/125s
感光度：100
曝光补偿：0EV

中性的杏色唇膏和略深的同色系唇线笔是完美的组合。用完唇膏后，再涂上一层透明不褪色的唇彩，可以避免口红脱落的尴尬现象。若嘴唇过于单薄，可以在涂完唇膏后再扑上一层粉，然后再涂一层唇膏，这样可让嘴唇看起来比较丰满。

选择与肤色相适合的唇彩。

光圈：F5.6
速度：1/200s
感光度：100
曝光补偿：−0.3EV

色泽艳丽的唇膏。

光圈：F9
速度：1/160s
感光度：100
曝光补偿：−0.3EV

**摄影师珍藏秘笈**

妆化好了，沼液拍完了，接下来的事情就是卸妆了，对于卸妆一定也要细致对待，不然化妆品的残留物容易导致皮肤过敏，产生不必要的麻烦。首先要准备卸妆的东西，可以买点卸妆油或卸妆巾之类的卸妆用品，最后用清水洗净脸部，让脸部的毛孔有一个呼吸透气的机会，另外还要记得在脸部拍一些护肤水，让我们的肌肤保持最佳的呼吸和透气性。

在拍摄人物大头像时，由于照片几乎全都是被被摄人物的脸部占据，因此被摄人物的眼睛、嘴巴等所构成的表情，便成为了照片主要表达的地方。我们可以首先指导被摄人物想象出一个环境并使其流露出适当的表情，然后微调一下视线方向、笑容程度等，最后进行拍摄。在拍摄时，如果怕掌握不好角度，哪怕多拍几张也无妨。然而，每张特写都只有被摄人物脸部的话，看起来会稍有沉闷。在拍摄头像的时候，除了拍摄一些比较活泼的个性神态之外，一张比较正规的类似证件照风格的照片肯定是必不可少的。

孩子的面部充满画面，一双天真无邪的大眼睛看着远处，张着小嘴，好像对这个世界充满了好奇与期待，甚是可爱。

光圈:F2.8　速度:1/200s　感光度:100　曝光补偿：0EV

拍摄的时候，机位最好和被摄人物的眼睛持平，这样拍摄出来的头像才不会出现透视变形的情况。不过如果被摄物面部比较胖，可以从稍微高一点点的机位去拍摄，也可以让他稍微低一点头，这样拍摄出来的照片就可以显得被拍摄者稍微瘦一点。但是切忌不要从比脸部低的机位去拍摄人物，这样会显得人比较胖。

而在一般拍摄的时候选择按快门的时机也非常重要，一般人对拍照都有一种羞涩感，所以在不知道自己被拍摄的时候表情最为生动。按动快门的时候不一定要告诉被拍摄者，这样往往可能拍摄出更为生动的照片。通常在拍摄时，交流与沟通都是很重要的，无论小孩还是大人首先要做的就是让被摄对象对摄影师消除陌生感，主动与他们交流，逗人物开心，从而消除他们的紧张感，就能够获得最自然的照片了。

拍摄时，摄影师选择较高一点的角度，从侧面拍摄少女的头部特写，从而表现出少女那种矜持、内敛的性格特征。

光圈:F1.2　速度:1/125s　ISO 感光度:400　曝光补偿：+0.3EV

这是一张拍摄正面证件照式的大头照，让被摄对象的眼睛看着镜头，从而拍摄出来的图片使读者有一种与画面中的人物用眼神直接交流的感觉。

光圈:F8
速度:1/160s
ISO 感光度:100
曝光补偿：0EV

拍摄时，被摄人物脸上的表情是微笑还是严肃，可以直接从表情解读出人物的心情与身体状态，所以人像摄影往往利用这种最直接的方式来表达被摄人物的情绪，塑造不同的画面意境。

当人物心情舒畅、身体舒展，环境舒适的时候，往往表现在脸上的表情也会轻松很多，嘴角呈现一个上扬的角度，微笑成为所有一切的代表，拍摄微笑着的人物所用的光线、构图也就相应的要简洁明了。而当人物正处于精神极度紧张、心情比较糟糕的时候，脸上呈现出来的表情也会比较严肃、不苟言笑，这时候画面会显得比较凝重。

脸色凝重的面部表情给人一种严肃、一丝不苟的视觉观感。

光圈：F10 速度：1/125s
感光度：100 曝光补偿：0EV

心情愉悦时的爽朗大笑，给人一种亲切、平易近人的感觉。

光圈：F4 速度：1/500s
感光度：100 曝光补偿：+0.3EV

**摄影师珍藏秘笈**

在拍摄人物时，人物的神态表情是很重要的，尽量展现出人物最好的那一面状态，如果神情过于凝重，不仅画面严肃，也会让影响观者的心情。所以摄影师在拍摄时，一定要调动被摄者的情绪，尽量让他们情绪高昂、愉悦，那么就会展现出很放松的表情，同时也会将这份情绪传达给观赏者。

俗话说眼睛是心灵的窗口，眼睛是人脸上最有表达力的部分。眼睛越清晰，在肖像中的表现力就越强。通常情况下，被摄对象的头倾斜程度稍微变一点，能看到的眼睛部分就越多。这点也应该在拍摄位置上判断出来。

交流是让被摄对象的眼睛保持积极生动的最好办法。在准备拍摄过程中，摄影师要看着被摄对象，找一个共同话题聊天，如果被摄对象在谈话时眼睛不看着你，这时她或他可能感到不舒服或者害羞。无论哪种情况，都必须努力让你的拍摄对象放松，鼓励他或她信任你。

拍摄的时候，将焦点定于被摄人物的眼睛上，重点表现人物眼中的情绪。一般在人像摄影中，不管拍摄的重点是眼睛还是其他，焦点都会定于人物的眼睛上。

在拍摄时，摄影师把相机的对焦点放在人物的左眼上，从而也使得眼部更清晰，而眼神光的使用也使得人物更加生动。

光圈:F1.2　速度:1/800s　ISO 感光度:100　曝光补偿：+0.3EV

被摄人物的目光，具有极强的导向性。在肖像拍摄开始时，让被摄对象看着自己，在三脚架上把相机固定好后，拍摄者手持快门线或无线遥控器，这时拍摄者就成了主人，从而吸引住被拍摄对象的注意力。在拍摄对象直视相机的镜头时先拍几张不失为一个好办法，但是大多数人喜欢有一些变化。直视镜头的时间过长会让人感到厌倦，因为看着一台机器时没有人与人之间的交流。拍摄期间，很多摄影师不愿意偏离取景器太远，这样他们可以从取景器里看到被摄对象。

小女孩的目光投向画面左侧，使得我们对画面外的内容产生遐想。

光圈:F2.8 速度:1/80s 感光度:100 曝光补偿: 0EV

恋人的目光将画面的视觉点导向了画面之外。

光圈:F3.8
速度:1/400s
感光度:100
曝光补偿: 0EV

母子之间眼神的交流可以很好地抒发彼此之间的亲密感。

光圈:F2.8 速度:1/2400s ISO 感光度:100 曝光补偿:+0.3EV

嘴角上扬，露出洁白的牙齿，眼睛弯成半月形，一系列面部细节变化完成了笑的动作。这是所有人都会做的，并且这一种愉快的情绪通过这些动作的变化能够轻易地让别人感觉到。

许多摄影师喜欢利用眼睛来表达情绪，特别是利用眼睛来表现笑，因为人们在笑的时候经常不由自主地眯眼睛。但是在拍摄的时候，突出眼睛的笑并不像表现人物脸部整体的笑那么简单，笑得太深的时候，眼睛眯成了一条线，无从表现眼睛所传达的信息；而笑得太浅时，往往难以体现笑的本意，并且不同的人，笑起来的时候眼睛周围会出现明显的眼袋，拍摄的时候一定要避免这一情况太过严重。

孩子天真无邪的笑容，裂开的小嘴露出刚刚长出的牙齿，弯弯的小眼睛写满了笑意，可爱至极。

光圈：F1.2　速度：1/200s　感光度：100　曝光补偿：0EV

**摄影师珍藏秘笈**

在人像摄影中，一定要注意眼睛的拍摄，眼睛是人心灵的窗户，而一张人像照片中，能够动人之处就是那双与人交流的眼睛，所以对人像照片来说，眼睛部分的诠释是非常重要的，而眼睛的眼神光是一定要有的，不能是死黑一片或者是没有灵动的感觉，如果环境中没有光亮照射进入人的眼睛，可以利用感光板，为人物填补眼神光，让人的眼睛变得有神动人，让观赏者能够被其深深的吸引。

虹膜是眼睛里有颜色的部分，一般紧挨着眼睑。换句话说，在眼睑与虹膜底部或顶部之间不应有较大的白色空隙。如果露出了这种空隙，就让他或她的目光向上或者向下看。

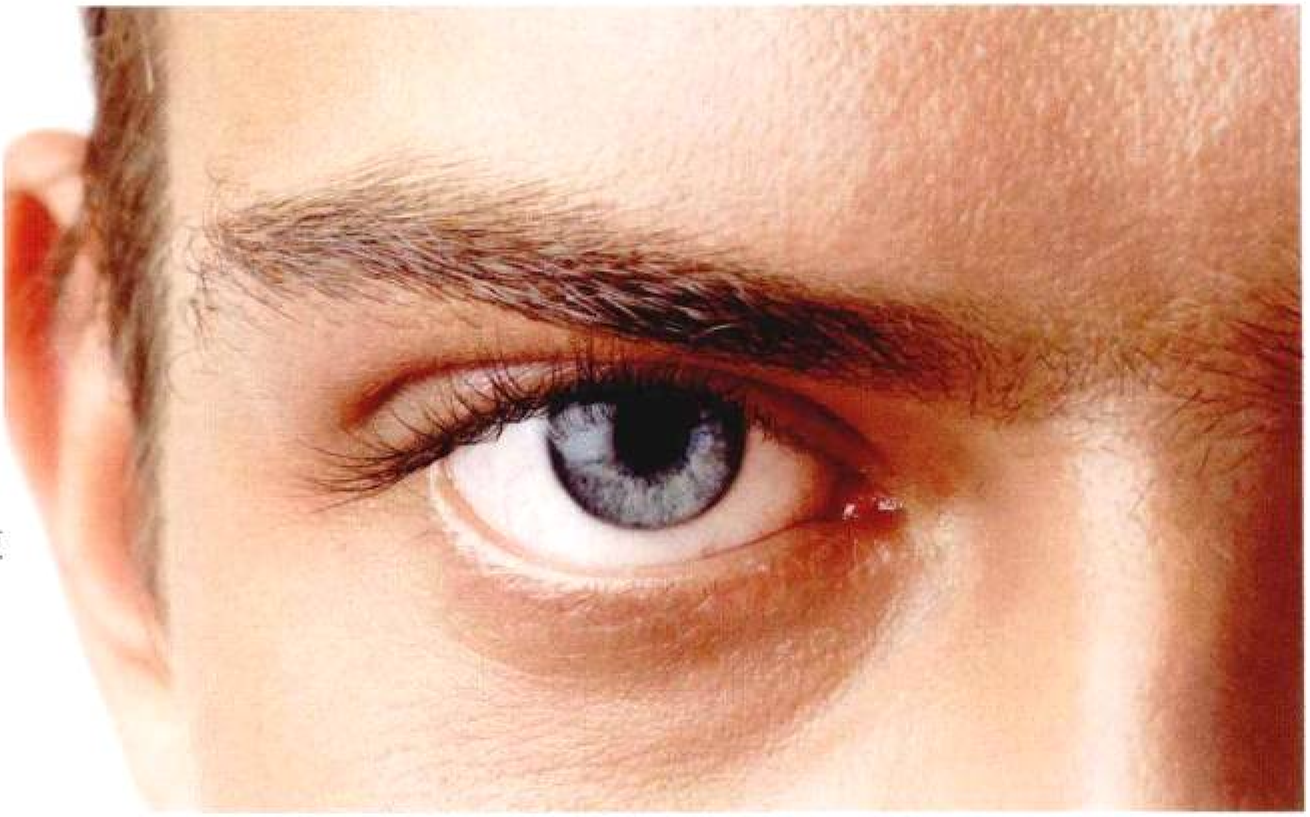
在明亮光线下瞳孔会缩小。

光圈:F2.8　速度:1/100s　感光度:100　曝光补偿：0EV

眼睛中柔和的神色让女人更显得妩媚动人。

光圈:F1.2
速度:1/250s
感光度:400
曝光补偿：+0.3EV

瞳孔的大小也十分重要。如果在明亮的光线下拍摄，瞳孔就会变小，拍出来就成了“目光锐利”的样子。要纠正这种情况，就让他们在拍摄前把眼睛闭一会。这样可以让瞳孔恢复到正常大小，然后再进行曝光。



男性的眼睛往往更加凌厉、深邃。

光圈:F4.2
速度:1/200s
ISO 感光度:100
曝光补偿: 0EV

孩童那种天真无邪的眼神，给人以心灵的洗涤。

光圈:F1.8 速度:1/1250s ISO 感光度:100 曝光补偿: +0.7EV

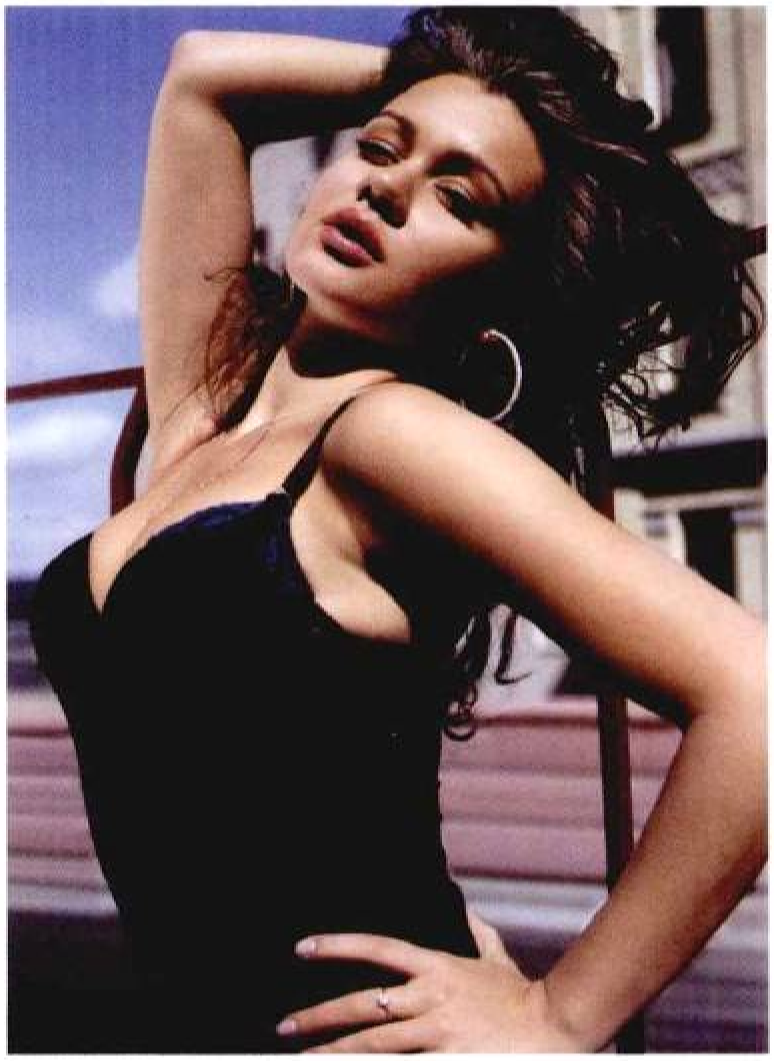
# 眨眼和眯眼

在人像摄影中，一般会认为眨眼或者眯眼的照片是不成功的，或者是废片，而摄影师在拍摄的时候会尽量避免有眨眼或者眯眼的画面。但是从另一个角度来说，眨眼或者眯眼的被摄人物也有另一番味道。

拍摄眨眼动作的时候，还是尽量不要使被摄人物两只眼睛都处于眨眼的状态，拍摄不好的话容易让人误解摄影师技术不到位。而拍摄人像的时候，被摄人物一只眼睛闭上而另一只眼睛睁开，能够表现出人物活泼可爱的个性。眯眼显得人物慵懒而享受，用于表现被摄人物陶醉、沉迷于某一种氛围最为合适。

画面中模特俏皮地闭着一只眼睛，显得极其可爱。

光圈:F5.6　速度:1/250s
ISO 感光度:100　曝光补偿:+0.3EV



在强烈的阳光下，人物眯眼更显得性感与迷人。

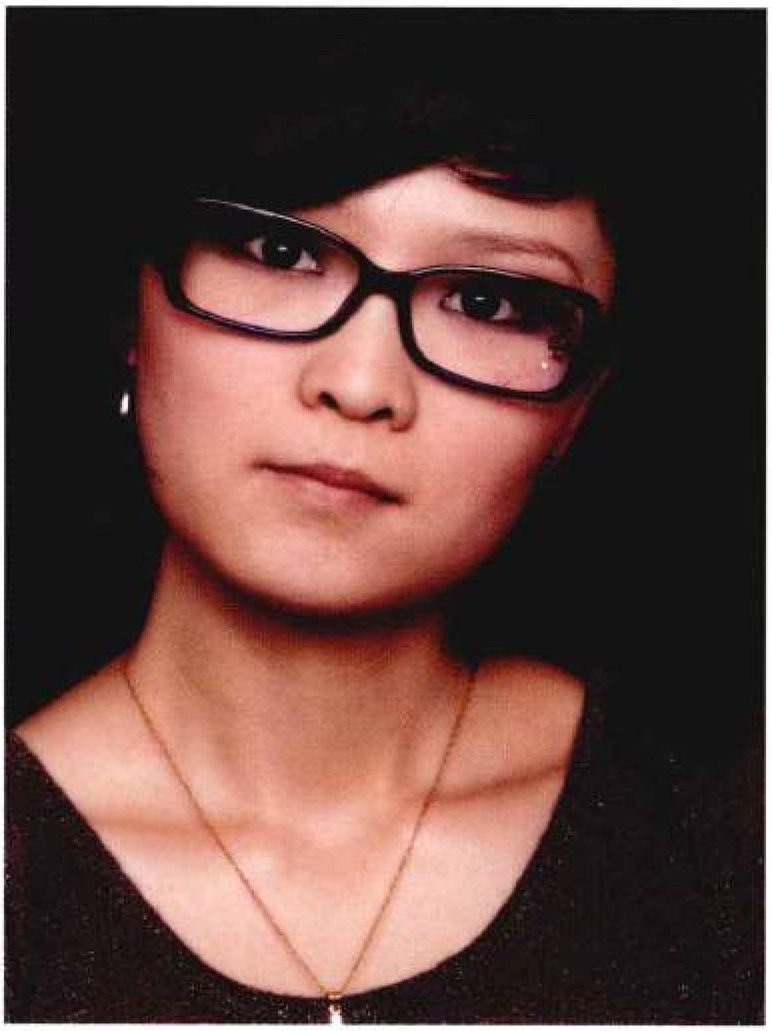
光圈:F8　速度:1/450s
ISO 感光度:100　曝光补偿:-0.3EV

模特在温暖的阳光下，双眼眯起，享受此刻的放松与惬意。

光圈:F1.2
速度:1/250s
ISO 感光度:400
曝光补偿:+0.3EV

很多摄影师在面对被摄对象戴眼镜这样的情况时而感到头痛，因为眼镜有强烈的反光，导致被摄人物的眼睛无法得到清晰的展示。眼镜虽然有碍于拍摄，但是它却能够塑造被摄人物知性的气质，摘掉眼睛固然能够有效地避免反光的情况，但是却也损失了人物的气质特征。

为了鱼与熊掌兼得，被摄对象在戴眼镜的同时又避免反光，最好的办法就是选择一副没有镜片的眼镜框，这样既没有反光，也保留了人物气质。其次就是当戴有镜片的眼镜的时候，让光线从一侧照射，使被摄者面向另一侧，这样就可以避免光线照射在玻璃上而显示出倒影。



画面中女孩子戴着眼镜，流露出一种女人特有的知性与书卷的气息。

光圈:F13　速度:1/100s
感光度:200　曝光补偿: 0EV

老年人的眼镜是一种时间与阅历的沉淀及见证，更彰显了他们的那种岁月的沧桑。

光圈:F4　速度:1/250s
感光度:100　曝光补偿: +0.3EV

**摄影师珍藏秘笈**

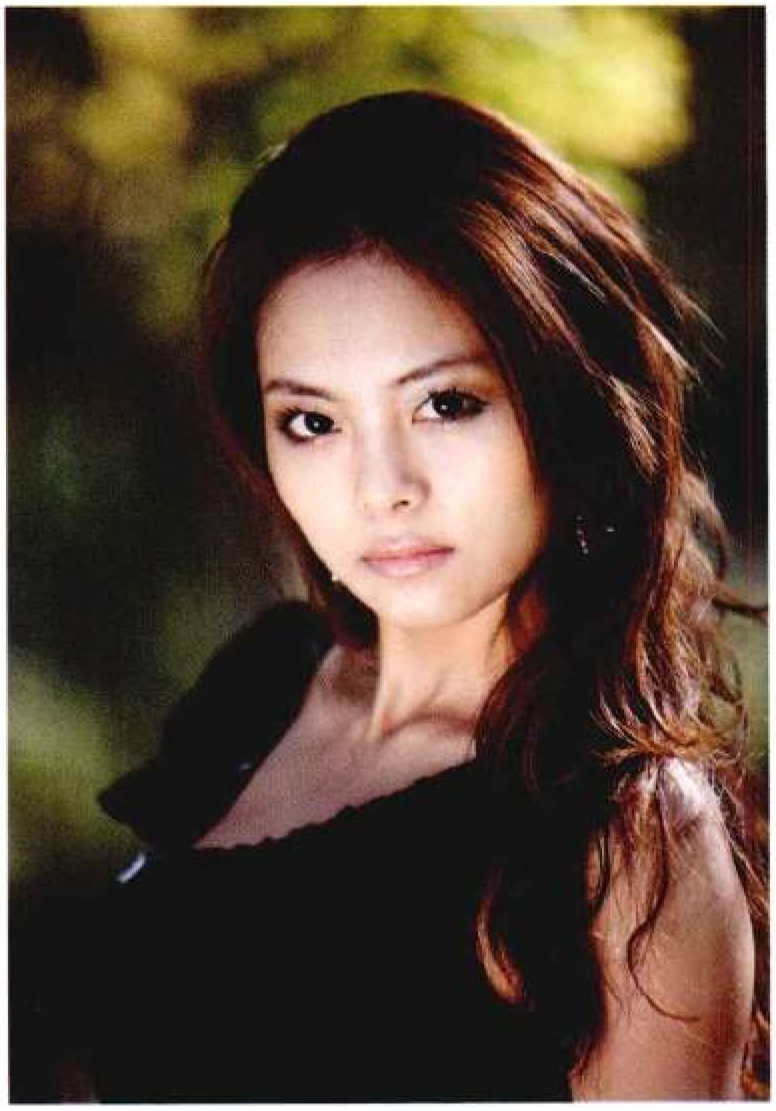
面对不愿意摘去眼镜的模特，或者是摘掉就无法适应的模特，除了让他们戴上镜框之外，还有一个方法就是将摄影棚内的灯光举高，不放置在人物水平的位置，这样光就不会直射进入人的眼镜上。同时注意让人物的眼镜不能太往下，要随时提醒人物上提眼镜，以避免眼镜边缘挡住人物的眼睛，影响人物的效果。

# 眼睛大小不一好处理

大部分人的眼睛都是一只眼睛稍大于另外一只眼睛，这是摄影师在拍摄当中应当首先注意的问题。如果想让被摄人物的两只眼睛看上去一样大，要给被摄人物拍八分之七或者四分之三的视图，并且让被摄对象坐下，同时让小一些的眼睛靠近镜头，因为离相机远的物体因为空间透视关系而显得小一点、近的物体显得大一点，这样就会使两只眼睛看上去一样大了。

在拍摄时，由于动作的需要，女孩的眼睛因为离镜头距离不等，大小也会有所变化。

光圈:F2.8 速度:1/500s
感光度:100 曝光补偿：+0.3EV



在拍摄时，摄影师要注意观察模特的眼睛，尽量让比较小的眼睛靠近镜头，使得双眼看上去的大小一致。

光圈:F2.8 速度:1/400s
感光度:100 曝光补偿：0EV

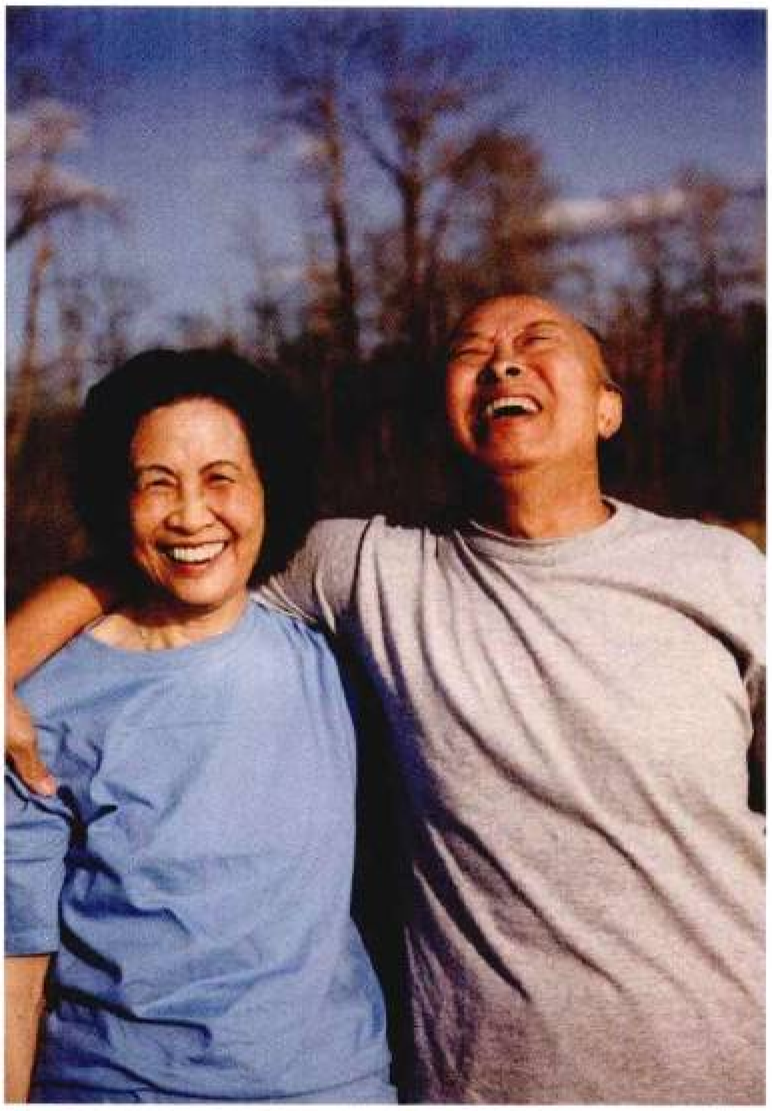
模特的眼睛大小不一，拍摄时，利用模特的头发遮挡一部分，既掩盖了不足又增添了模特的魅力。

光圈:F1.2
速度:1/3200s
感光度:100
曝光补偿：0EV

想要拍摄最自然的笑容，最直接、最见效的办法就是以非常肯定的语气夸奖你的被摄对象，告诉他们看上去是多么出众。如果只是淡淡地说："一二三——笑"，那么不但得不到最真实自然的笑脸，反而显得僵硬毫无生气。真诚地建立信心和由衷的赞美，会使得拍摄对象流露出自然而真诚的笑容，眼睛也更具有表现力。其次就是说一些诙谐并且充满情趣的小笑话，任何人都不会拒绝幽默的语言和机智的笑话。

母女之间的那种温馨与快乐，相互对视的笑意充满了画面。

光圈:F2.8　速度:1/500s
感光度:100　曝光补偿：0EV



老夫老妻之间一路走来相濡以沫与满怀的温情，已经练成了相互之间的默契与和谐。

光圈:F6.3　速度:1/200s
感光度:100　曝光补偿：-0.3EV

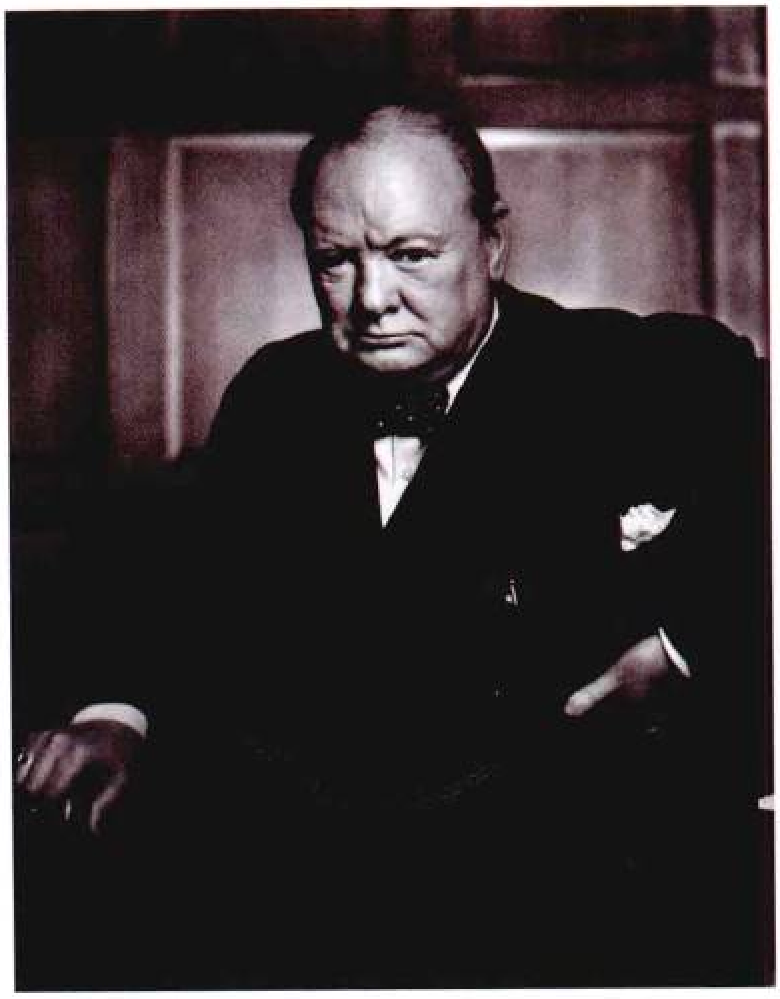
少女因雨的到来，充满了喜悦之情，肆意地享受这个美好的时刻。

光圈:F3.2
速度:1/200250s
感光度:400
曝光补偿：0EV

# 生硬的面部表情

虽然人像摄影一直强调人物动作表情要自然放松，避免生硬、做作，但是一个完整的人，总是充满了各种各样的情绪，表现在脸上的不仅仅有高兴、喜悦，还有悲伤、生气、失落等等，全面表现一个人的时候，就不能避免人物生硬的表情。

摄影史上拍摄人物生气、僵硬表情的最著名的一张照片是尤素福.卡什的《丘吉尔》，照片中丘吉尔一手叉腰，愤怒地盯着镜头。摄影师当初为了表现丘吉尔面对法西斯扩张所代表的英国的态度，刻意在丘吉尔不经意间夺走了丘吉尔手中的雪茄，并抓拍了丘吉尔反应过来时面部的变化。



尤素福.卡什的《丘吉尔》：画面中丘吉尔满脸的怒容，坚毅的眼神，单手叉腰的气势以及那只紧紧抓着拐杖的手都显现出他与希特勒对战的决心。

左图中的小女孩，低着头，小嘴儿撅起，红红的脸蛋上一副极不情愿的表情，煞是可爱。

在室内人像中，灯光的分布影响人物脸部的轮廓变化，一般单灯会造成一边脸清晰而另一边脸暗，没有细节层次，造成阴阳脸的效果。所以室内人像除非是要塑造特殊的人物形象，一般在拍摄的时候都会在主光之外增添辅灯。

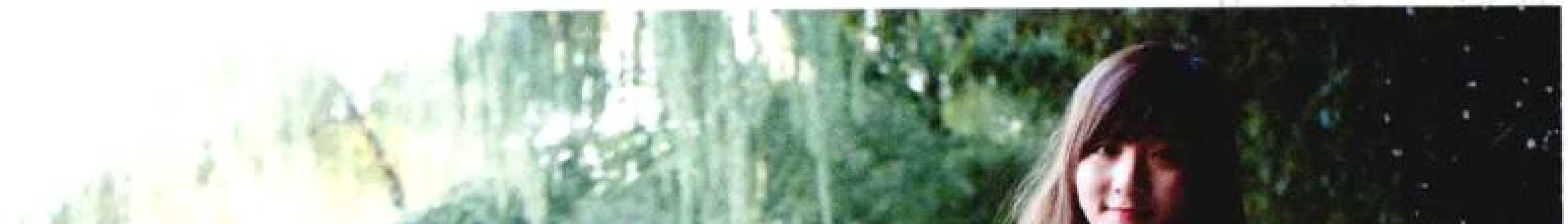
而在室外拍摄的时候，强烈的阳光比如正午的阳光，光比非常大，特别是当人物侧面面对阳光的时候，会造成明显的阴阳脸，影响美观，为了避免这种情况，摄影师最好携带一个小反光板，在面部的阴影部分补光，降低光比。

夜晚的灯源给模特的脸侧造成一条强烈的面部阴影，使得模特的脸部看上去很不协调。

光圈:F1.4　速度:1/200s
ISO 感光度:100　曝光补偿:0EV

**摄影师珍藏秘笈**

有时候为了塑造人物比较复杂的、双面化的性格，会采用“阴阳脸”的拍摄手法，一面光线充足，另一面显得晦暗，借用一张脸上的明暗对比来塑造人物的性格特征。



强烈的阳光照射也会造成面部的阴阳脸，弱化了模特的柔和气息。

光圈:F2.8　速度:1/60s　ISO 感光度:100　曝光补偿:+0.3EV

人物的情绪在面部的表现，往往最大成分体现在眼神中。想要表现人物情绪的变化，最重要的是把握好眼神的刻画。

人物在高兴的时候，眼神往往更加明亮，眼睛也会弯成一弯月牙儿；而当人物愤怒的时候，所谓怒目圆睁，目眦尽裂，眼神会显得比较狰狞，眉头也会皱成一个疙瘩，从眼神中就能感受到人物的怒气。这两种极端的情绪在眼神中表现得比较明显，而当眼神迷离、涣散的时候，往往表现出人物放松、神游太虚的心理状态。

上图中，模特侧脸回望镜头，流露出一种恬淡优雅的气息。

光圈:F3.2　速度:1/160s
感光度:100　曝光补偿: 0EV

上图中，模特脸上露出优雅的微笑，双眼直视镜头，显现出一种真诚与坦率视觉观感。

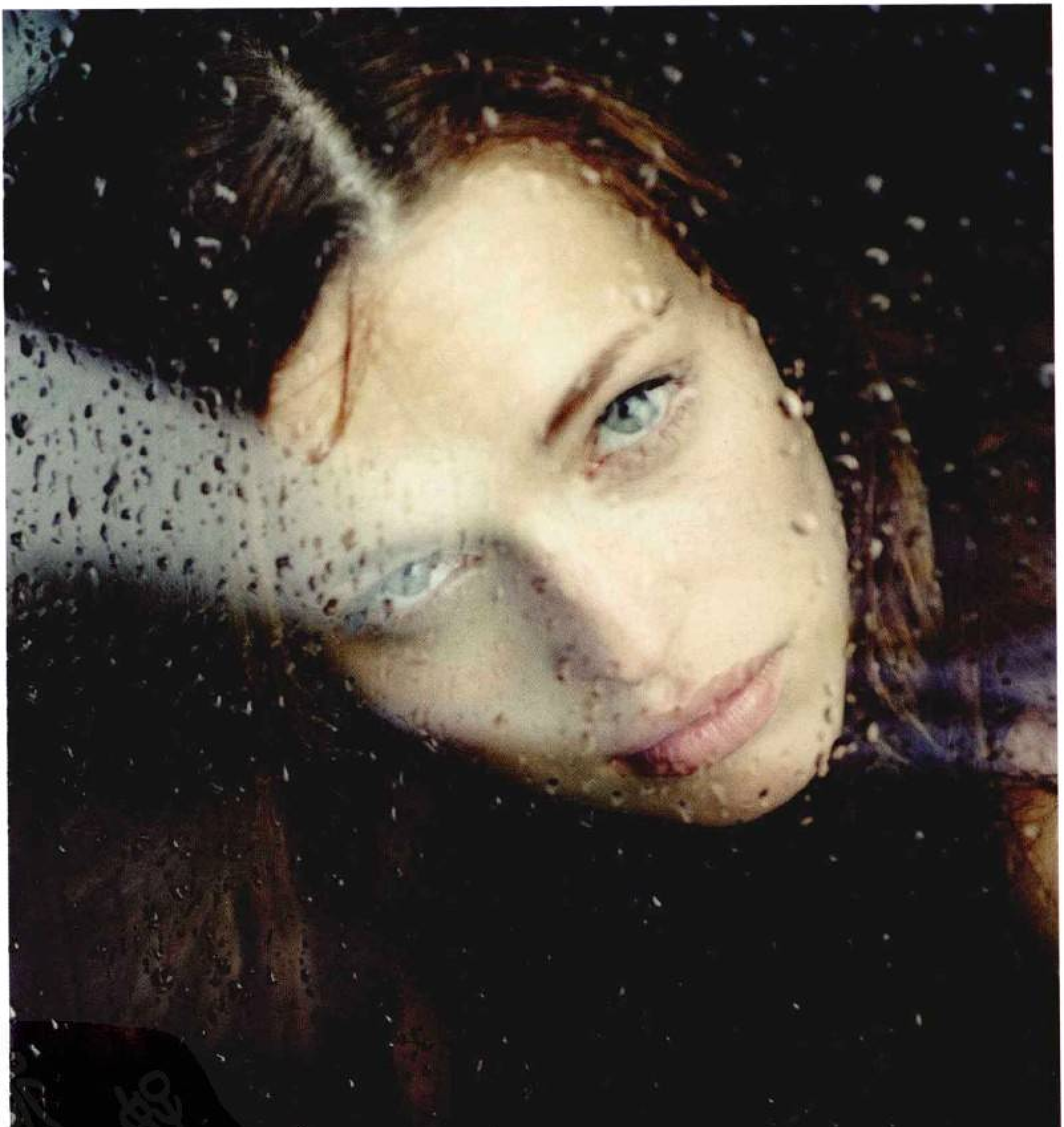
光圈:F2.8　速度:1/200s
感光度:100　曝光补偿: +0.7EV

左图中，人物眉头微蹙双手紧握拳，眼睛中含泪光，神情难过，充满了悲伤的情绪。

光圈:F8
速度:1/250s
感光度:100
曝光补偿: 0EV

人物眼神中的喜怒哀乐直接影响了画面的气氛，控制了画面效果。

根据不同的拍摄主题，画面营造的氛围与人物的情绪往往都是相辅相成、相得益彰的，对于肖像摄影虽是这样，但是在生活中的人像摄影却并不是环境与人物相统一的。画面的效果往往都是由人物控制，从人物的表情眼神中体现出来的情绪控制了画面的整体气氛，充满了故事性。



画面中，模特忧郁而极具诱惑性的眼神控制了整个画面的效果，从而使得画面有一种淡淡的忧郁而又狂野的气息。

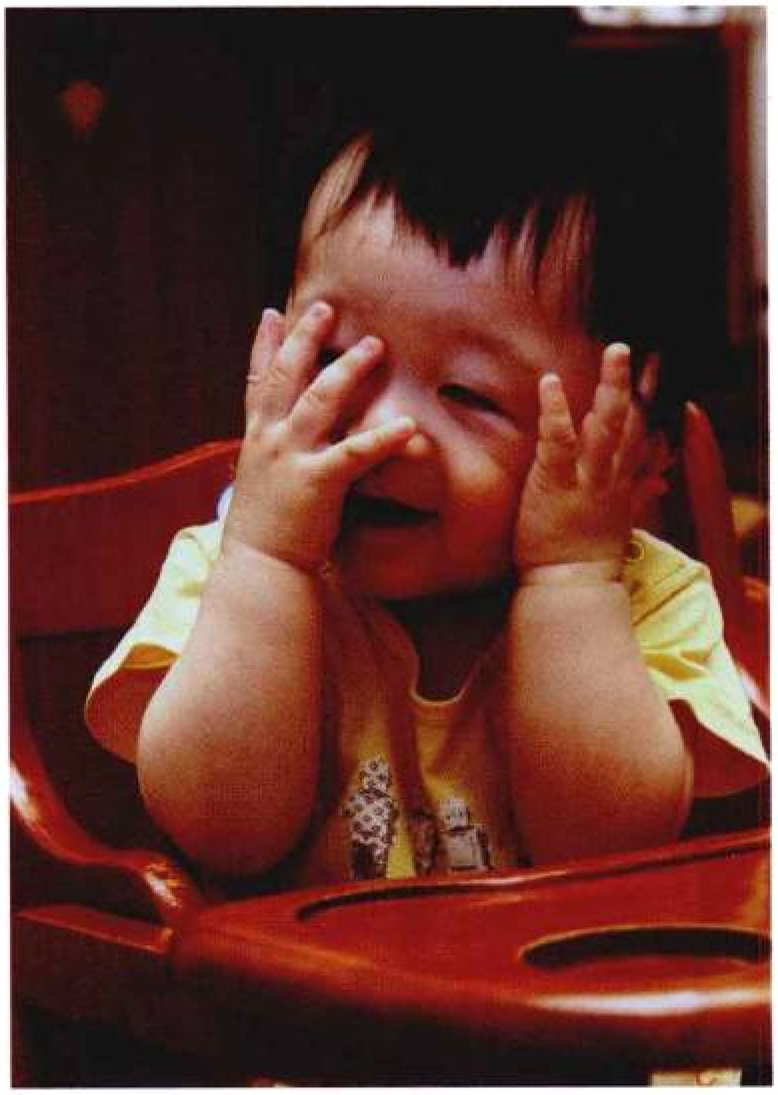
光圈：F2.8　速度：1/120s　ISO 感光度：100　曝光补偿：0EV

特写是重点刻画人物特征的表达方式。由于一般人在光线处理、化妆方面跟不上特写要求，导致特写拍摄的人物照效果不佳，久而久之，人们会认为特写照容易暴露人物瑕疵，进而在很多拍摄场合都很少采用特写拍摄。其实，这与拍摄者的拍摄技术有关，而不应该将过错归咎于这种手法本身。

特别是人物的神态，并不容易把握，嬉笑怒嗔转瞬即逝，需要摄影师有足够快的反应能力。

在喝咖啡的同时还在思索着什么，脸上流露出淡淡的笑意。

光圈:F7.1　速度:1/200s
感光度:100　曝光补偿: 0EV



小孩子经常会做出一些让人忍俊不禁的表情，而这一瞬间，需要我们快速的抓拍。

光圈:F5.6　速度:1/120s
感光度:100　曝光补偿: 0EV

**摄影师珍藏秘笈**

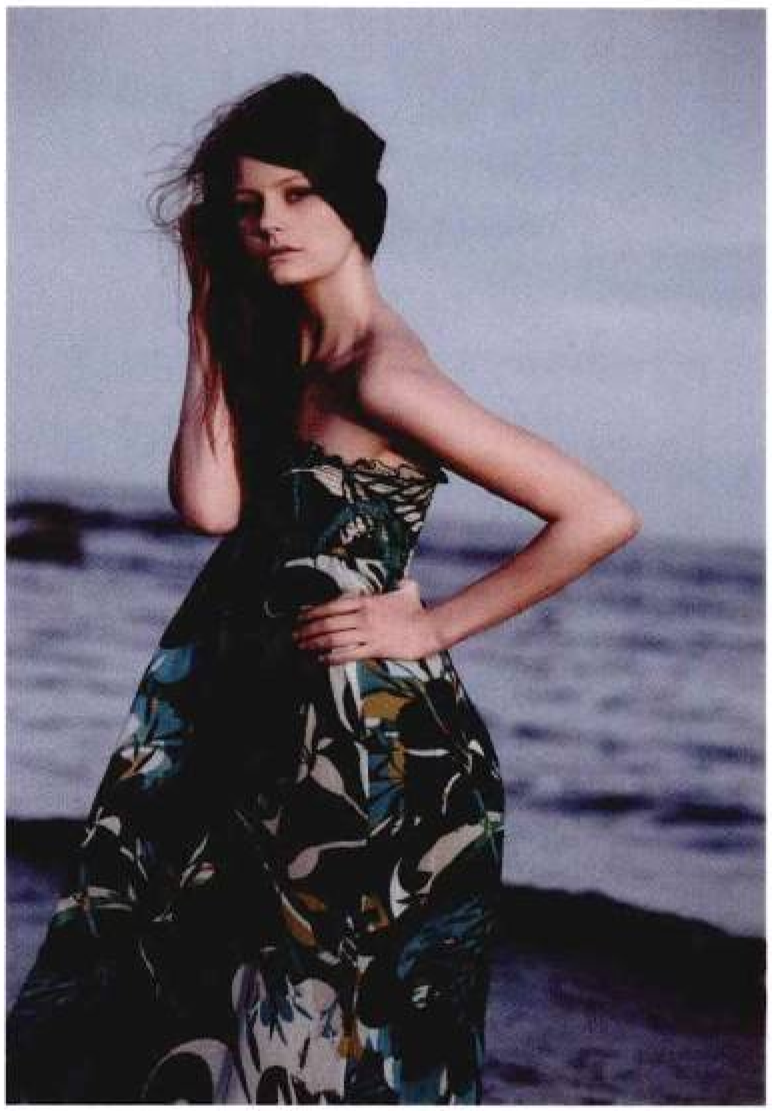
在人物特写时，一定要让人物的神情传达和呈现的到位。因为特写时，观者的焦点都会聚集到人物面部上，如果神态不到位，就会影响到照片的感染力，同时如果是美女特写照片一定要让模特的面部妆容干净，不能出现瑕疵或者是脏点，否则就会影响模特的形象美感。而且拍摄特写时，在选择模特的时候，应找一些面部轮廓感较好的，这样能够更好地让照片达到预期的拍摄效果。

女性身上最显著的特点便是温柔，这也是女人之所以称为女人的关键之处。当表现被摄女性温柔的一面的时候，动作以及神态上的细节，能够加强这一气质特征的表现。

一般温柔给人的感觉如沐清风，温和而充满神韵，所以被摄人物的面部表情要适度放松，并且不管是微笑还是其他表情都要保持一定的度，切记不可夸张。肢体动作上同样要适度，手臂与躯干还有腿部的姿势不要刻意扭动，自然摆放就可以。还可以借助其他道具来增强这一女性特质，比如花朵、雨伞等。

最美的就是那一低头、一颔首的温柔。画面中摄影师选择了侧面拍摄，更彰显了模特温柔妩媚的气息。

光圈：F2.8　速度：1/125s
感光度：100　曝光补偿：0EV



画面中，模特轻轻将头发挽起，不经意间给人一种性感柔媚的感觉。

光圈：F5.6　速度：1/120s
感光度：100　曝光补偿：0EV

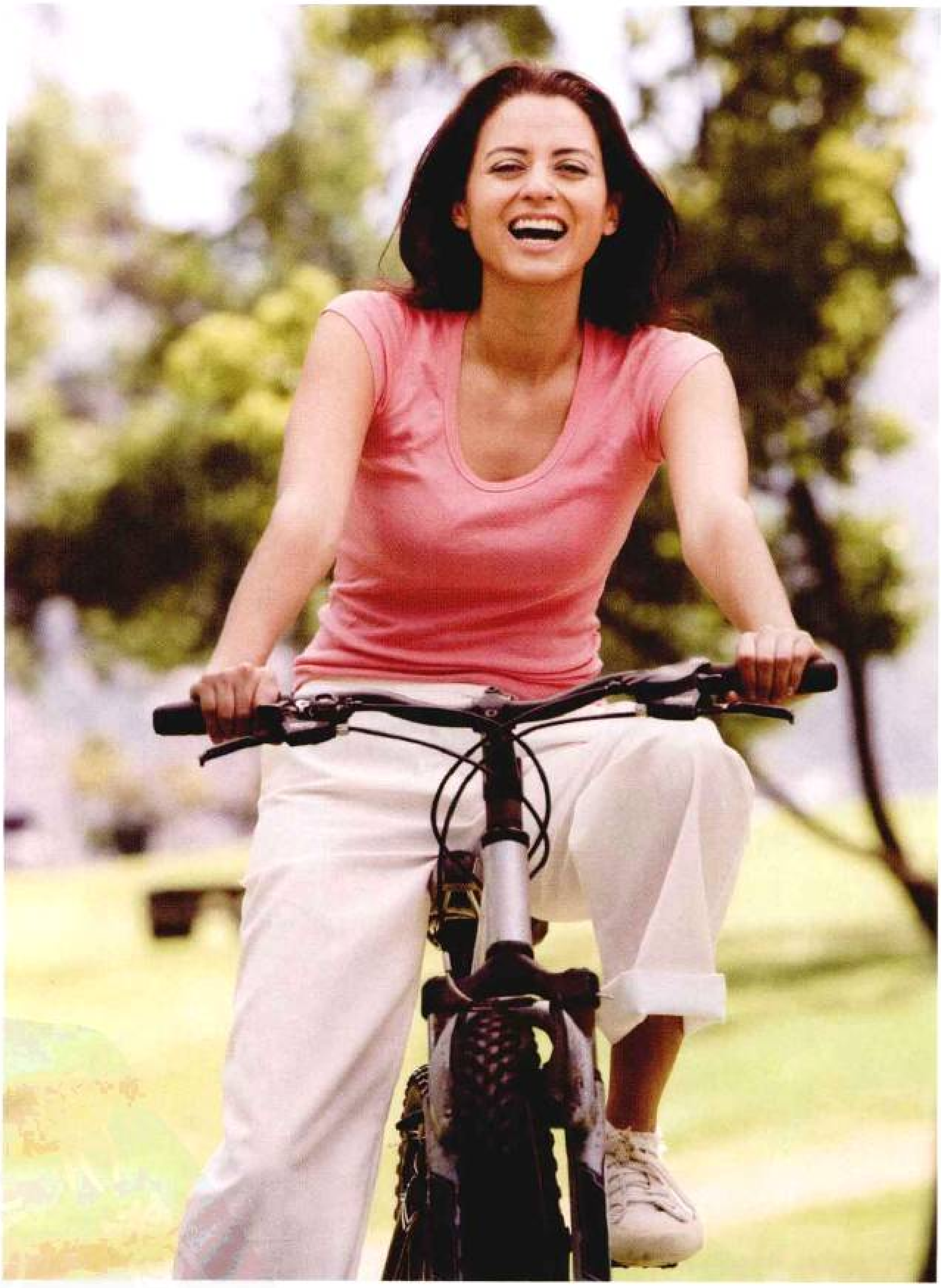
女人如花一般美丽，在模特沐浴后，在花瓣中尽情享受，其温柔而又娇艳尽显无遗。

光圈：F3.2
速度：1/320s
感光度：100
曝光补偿：0EV

表现人物活泼，最直接的办法就是通过面部表情的变化和肢体语言的摆姿。

虽然活泼作为人物性格的一种，是一种抽象的东西，当用影像来表达的时候，欢笑、舞动、跳跃等动作，都能体现出人物天性活泼的一面。

集体表现人物活泼的动作有许多，除了笑、舞、跳之外，情节性的动作也能够侧面表现出人物性格，比如在面对一件事情时候的态度，与其他人之间的交流等等。这是表现被摄人物性格的内在因素。还可以通过一些其他的搭配来强调、突出这一种性格特征，比如运用道具等。



骑自行车的女性显得活力十足。

光圈:F5.6　速度:1/200s　感光度:100　曝光补偿:0EV

无忧无虑、自由自在地享受阳光和海风。

光圈:F11 速度:1/250s ISO 感光度:100 曝光补偿:-0.3EV

# 拍出闭目女性的妩媚

一般人只有在沉醉于某一种情绪的时候，才会闭着眼睛，暂时地关闭视觉以集中所有意识来感受，而这时候的人物，褪去了外在事物的干扰，身心放轻松了，表情动作也就具有了无法抗拒的魅力。

当拍摄闭目陶醉于自己世界的女性的时候，面部的神情和动作，总是留露出女性特有的妩媚。摄影师在拍摄人像的时候，可以指导被摄对象闭目沉心，放松心情，回想过往愉快的事情，摄影师用语言来指导被摄对象，当被摄对象沉浸于自己的漫想中的时候，捕捉人物脸上的表情，这时候往往能收获完美人像。

以树叶遮住眼睛，似乎是与自己在玩捉迷藏的游戏。

光圈:F2.8　速度:1/160s
感光度:100　曝光补偿：0EV

闭眼聆听墙角的风声，是怎样一种惬意和享受。

光圈:F1.2　速度:1/1250s
感光度:100　曝光补偿：0EV

人物进入美美的梦乡，双眼轻合，嘴角带笑，可见是完全沉浸在了美梦之中。

光圈:F5.6
速度:1/250s
感光度:100
曝光补偿：0EV

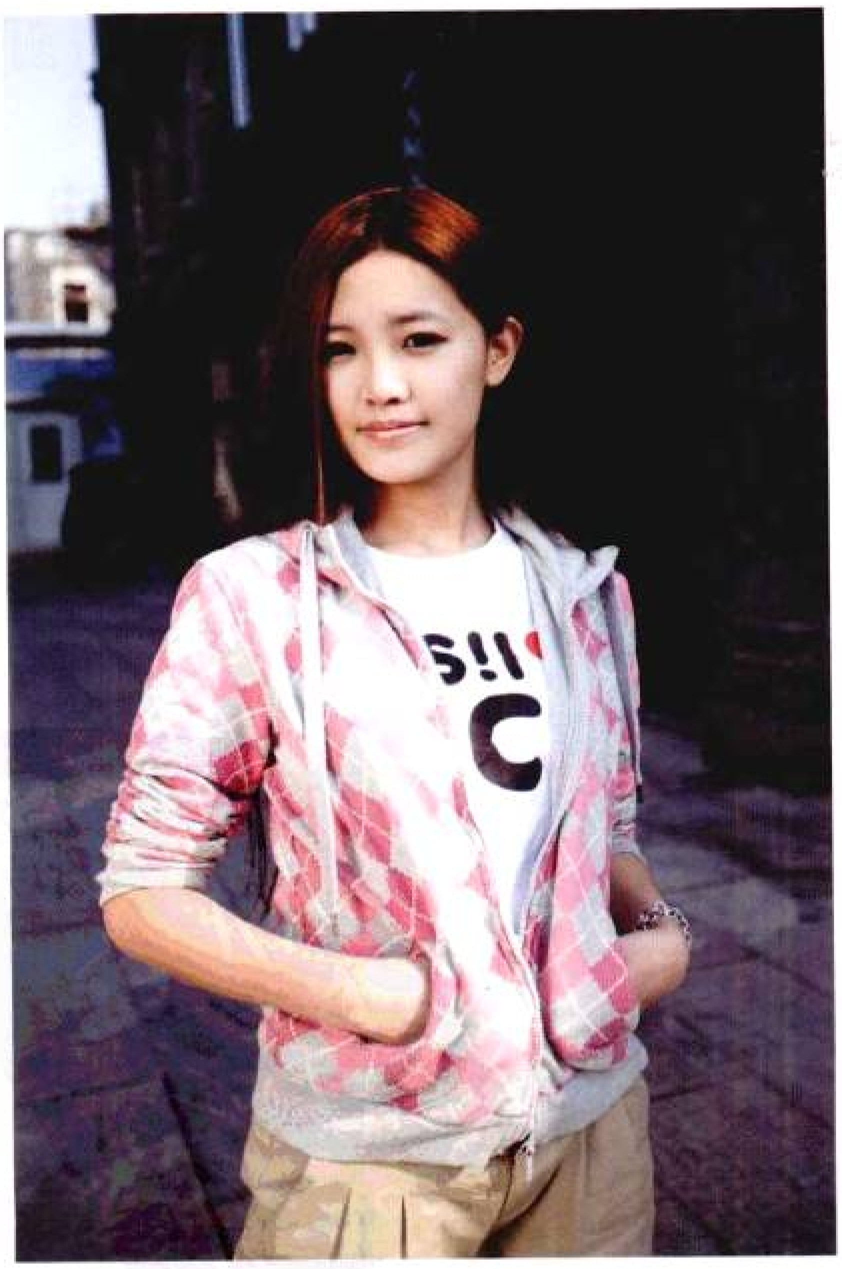
## 061 水平对准眼睛

镜头与眼睛保持在同一水平线上，那么观赏者在观看画面的第一时间里，就会被画面中被摄人物的眼睛所带动，具有强烈的同在感。

但是人物一般正常的头部姿势，并不是昂面，而是头部稍微朝下，目光低垂。为了保持镜头与眼睛在同一水平线上，通过改变镜头水平端立的姿态显然不行，会产生整体仰视的效果。所以在具体拍摄中，摄影师可以指导模特面部朝前，额头稍微上扬，或者眼睛直视前方，与镜头步调一致。

室内摄影经常用平视取景来拍摄广告人像。

- 光圈：F8
- 速度：1/125s
- 感光度：100
- 曝光补偿：0EV



平视镜头所带来的自然与悠闲的视觉观感。

- 光圈：F2.8
- 速度：1/640s
- 感光度：100
- 曝光补偿：－0.3EV

拍摄正面面部美女特写时，这类照片需要通过表情神态来达到刻画人物特征乃至内心的目的。眼睛，是拍摄人物特写时焦点的第一选择。

当美女正面面对相机时，双眼在同一平面上，所以以任何一只眼睛作为焦点都可以；但这样的取景会过于平面化而显得普通，因此大多数摄影师会采取美女的半侧面而进行取景拍摄。这时人的眼睛就会处于一前一后的位置，此时需要以靠近相机的眼睛作为焦点，进行对焦拍摄，因为靠近相机的眼睛的位置明显要比后面的眼睛更为重要。除了刻画眼睛之外，最能展现美女性感气质的嘴唇也尤为重要，在化妆的时候，需要修饰一下嘴唇的颜色。

在拍摄妆面之类的商业广告摄影中常常会使用正面的面部特写来表现。

光圈：F8　速度：1/125s
感光度：100　曝光补偿：0EV

室外的正面特写比较少，如果稍微处理不好就有可能导致画面的呆板，没有活力。

光圈：F1.2　速度：1/1250s　感光度：100　曝光补偿：0EV

在人物眼球上形成微小光斑的光就是眼神光，它是通过在人物眼球上的小光斑使眼神传神生动，刻画人物的神态，眼神光的运用往往是人物摄影的特殊手段和点睛之笔。

在实际拍摄运用中，既可以利用主光构成眼神光，也可以利用好辅助光构成眼神光。有时候为了强调眼神光，还会利用专用灯来形成眼神光，但是要注意的是：多灯会形成多个眼神光，而单灯会形成一个眼神光，所以在人物摄影作品中，布光用眼神光时灯越少越好。

各种眼神光的效果是迥然不同的。明亮细小的光表现愉快，范围较大的光显得柔和，而没有照明的眼睛则宛如深潭。让被摄者稍微抬起头或重新布置光源，就能确定是否有眼神光。眼神光应当是平衡的，不能使一只眼睛有光而另一只眼睛没有光。拍摄时要检查产生眼神光的光源是不是处于被摄者脸部前面足够的位置，从而能照到双眼而不至于被鼻子的阴影挡住。

仰视可以让自然光形成眼神光，从而提亮眼睛，使得眼睛更加的生动、迷人。

光圈：F1.2　速度：1/5000s　感光度：100　曝光补偿：+0.3EV

**摄影师珍藏秘笈**

在人像摄影中，眼神光是很重要的，它是一幅照片的灵动之处，照片靠眼神来展现人物的性格神态，渲染画面的气氛，同时与观赏者进行交流，所以在拍摄中要非常重视眼神光。在室内拍摄时，要专门为眼神准备一盏光；在户外时，要让眼睛受光产生眼神光，或者是借助反光板进行补光。

# 侧面美女表现她的眼神交流

在拍摄人物的面部特写的时候，肯定不是为了像展示商品一样展示人物的五官，而是通过面部器官之间不同形态的组合传达人物的心理活动以及其想要表达的情意。那么，最能体现人物情感交流的，莫过于眼波的流动了。

但是如果是正面拍摄，人物面部五官虽然是能比较全面的展示在镜头当中，但是想要表现不同的情绪，正面的姿态明显不够，反而是从侧面拍摄的时候，可以传达出更多的情绪。

侧面拍摄美女的时候，人物的眼睛往往大都不会注视着镜头，而不从正面拍摄人物的眼神，那么人物眼神的注解也就更多了。目光低垂的时候，说明在思考，或者是有心事；目光悠远的时候，说明美女也许正陶醉于某一情绪中；目光朝上的时候，说明正是计上心头，有好主意了。

上图中，摄影师选择高角度拍摄美女的侧脸，美女的眼睛看向左前方，引领了我们的视线。

光圈:F1.2 速度:1/800s
感光度:100 曝光补偿:0EV

画面中，美女捻花注视，显得非常专注，从侧面的角度拍摄宁静淡雅。

光圈:F1.2 速度:1/1250s 感光度:100 曝光补偿:+0.3EV

被摄人物鼻子的大小和形状，在摄影中是可以修正的，前提是摄影师对人物足够了解，并且深谙个中技术。正面拍摄人物的鼻子，容易暴露被摄人物鼻子过短的缺陷，而侧面拍摄人物鼻子，就暴露了人物鼻子过高或者过塌的特点，所以不同的被摄对象，拍摄的方法也不同。

仰头可以把西方女子过长的鼻子拍得短一点，但是过于仰头就容易露出两个鼻孔，影响视觉美感。

光圈：F8 速度：1/125s
感光度：100 曝光补偿：0EV

要想把过长的鼻子拍得短些，就要把相机位置放低，让下巴稍微往上抬一点。降低主光的高度，这样当相机在鼻子以下拍摄时，鼻子下面就不会产生深色的阴影，这时候运用拍摄正面照或者采取八分之七视图的拍摄手法，就能把拍摄对象的长鼻子掩饰起来。

对于拍摄对象的短鼻子，要想让鼻子看上去长些，就要升高相机高度。让拍摄对像稍微低下头，并试着用一束反射光照亮鼻梁，这样高亮区会让鼻子看上去比以前长一点。

低头可以使鼻子看上去比实际的更长，更漂亮。

光圈：F8
速度：1/200s
感光度：100
曝光补偿：0EV

# 以鼻子为中心调整平衡

不管是正面拍摄还是侧面拍摄，人物的面部肖像大部分会以人物的鼻子为画面的中心点，画面的视角无外乎以此为支点而偏上、偏下、偏左或者偏右。

当然，以鼻子为画面中心，画面的构图也都是以中心构图为主，重点突出人物的面部细节和表情。

拍摄时，以人物鼻子为画面中心构图，整个画面饱满协调，不显单调。

光圈：F2.8
速度：1/30s
感光度：100
曝光补偿：0EV

头部以鼻子作为中轴线，人物的鼻子调整了歪头的失衡感。

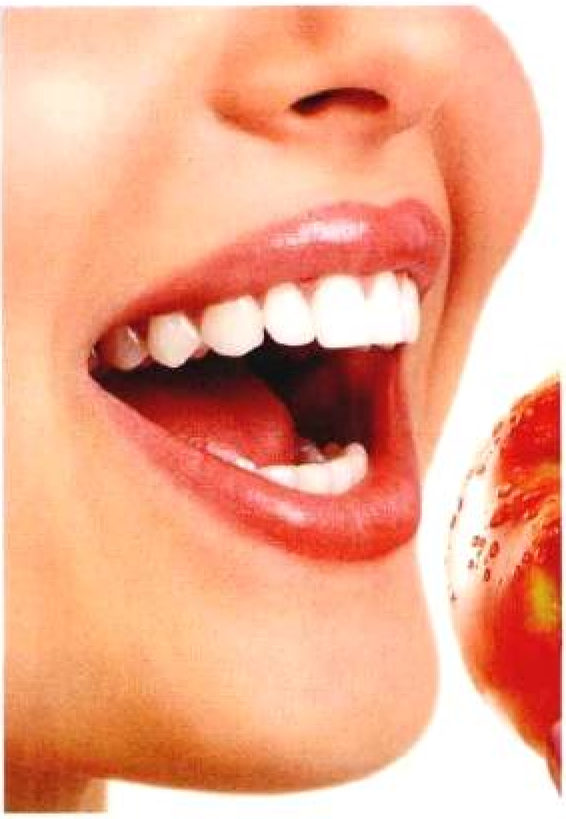
光圈：F2.8
速度：1/160s
感光度：100
曝光补偿：0EV

画面中模特粉嫩而微微张开的双唇极度性感，而且充满了诱惑性。

光圈 F2.8
速度 1/3200s
感光度 100
曝光补偿 +0.3EV

人物的嘴唇是展示性感气质最关键的五官之一。拍摄美女人像的时候，经常会在嘴唇上下功夫修饰妆点，一般会涂上不同颜色的唇彩，即使不涂唇彩，也会涂上一层唇油，以保持嘴唇湿润。

让拍摄对象保持嘴唇湿润很有必要，这样会使得嘴唇在最终完成的肖像里闪闪发亮，因为湿润的嘴唇会产生微小的高亮区，使人物的嘴唇更加突出诱人。并且，湿润的嘴唇给人清新活力之感，让观赏者产生视觉上的愉悦心理。



这是一张特写嘴唇的图片，粉嫩的色彩突出嘴唇的娇柔与诱惑。

光圈 F9　速度 1/100s
感光度 100　曝光补偿 0EV

# 068 性感的嘴唇属于她

一般来说，在肖像摄影中，不管是被摄者还是摄影师自己，对于嘴唇的表现都尤为重视。嘴唇或抿或张、露齿不露齿，不同的姿态给人的感受也决然不同。

想要表现被摄人物嘴唇的性感，从唇色上来说，玫瑰色的口红能够给人强烈的性感气质，但是对于不同的人，适用的范围不一样，一般会认为嘴唇较丰满的人看上去性感。当丰满型嘴唇涂上红色唇彩的时候，容易给人血盆大口的感觉，不但没有美感，反而破坏了原有气氛。其次就是要保持嘴唇的湿润，湿润的嘴唇给人清纯活力的感觉。

丰满的嘴唇显得性感并极具吸引力。

光圈：F2.8　速度：1/800s
感光度：100　曝光补偿：0EV

色彩较浅并且湿润的嘴唇给人性感的感觉。

光圈：F6.3　速度：1/400s
感光度：100　曝光补偿：0EV

火辣娇艳的红唇，尽显模特的性感与妩媚。

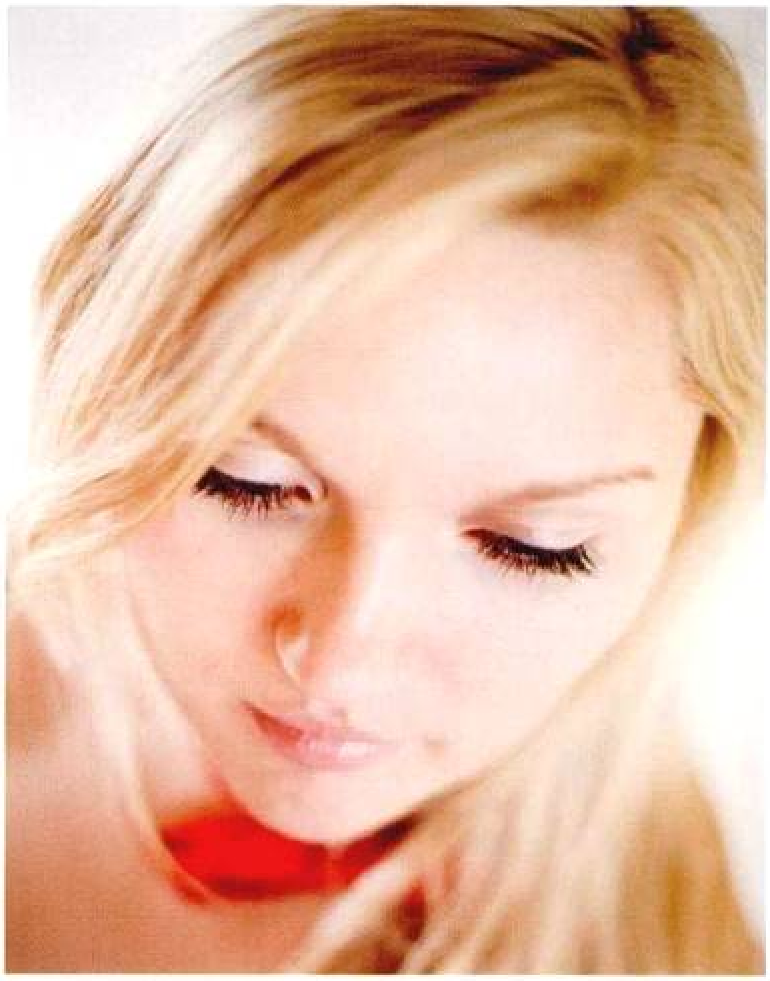
光圈：F5.6
速度：1/200s
感光度：100
曝光补偿：0EV

被摄人物下巴的高度，往往体现了人物的心理状态，比如当一个人下巴高扬，那么他给人的感觉是高傲的、不可接近，抑或开放、爽朗、桀骜不驯；而当一个人下巴微颔、低垂时，则会给人腼腆、害羞、不自信的感觉。

这是从心理学的范畴来说，而单纯的从姿态解译上来说，下巴高抬时会显得脖子更长一点；反之，如果下巴放得太低，那么会显得脖子比较短甚至是没有脖子。下巴不管是过高还是过低，对正常的肖像摄影来说，都未免有偏差，所以很多摄影师会强调下巴不高也不低最好。在指导被摄对象拍摄的时候，让被摄对象自己去感觉，选择自己感觉舒适的角度拍摄，也就能获得最自然的画面。

上扬的下巴给人一种向上、开放的视觉观感。

光圈:F4.5　速度:1/320s
感光度:100　曝光补偿: 0EV



低头，下巴微颔，给人一种不胜娇羞的感觉。

光圈:F1.8　速度:1/200s
感光度:100　曝光补偿: 0EV

模特下巴微低，神态自然，显得清纯甜美。

光圈:F1.2
速度:1/5000s
感光度:100
曝光补偿: 0EV

# 头发的表现力

有时候头发的表现力会超过其他部位的表现力，虽然极少有对人物头发进行特写，但是所有照片中又几乎没有不存在头发的。

首先头发起到一个装饰的作用，不管被摄人物是男性还是女性，从头发的光泽和打理上大致可以看出人物的精神面貌与生活习性。男性的头发一般都很短，板寸会显得男性阳光、干练；青年发型比板寸稍长，人物也显得比较柔和并充满活力。极少有男生留长发和光头，一般长发男生或者光头男生，都会给人比较酷的感觉。而女生的头发样式就更多了，注重仪表的女生，往往会将头发作为首要打理的对象。其次就是头发的修饰性，特别是女生，借用头发可以修饰脸形。一般脸比较胖大的女生，留斜刘海，及肩披发能够有效地修饰脸部轮廓，使脸部看上去显得小一点。婴儿的头发比较细软并且有明显的光泽，令人忍不住触摸，而老年人的头发花白或者是满头银丝，是见证岁月的痕迹，也是风雨的沉淀。

小孩的头发柔软而有光泽，给人一种忍不住想要抚摸一下的感觉。

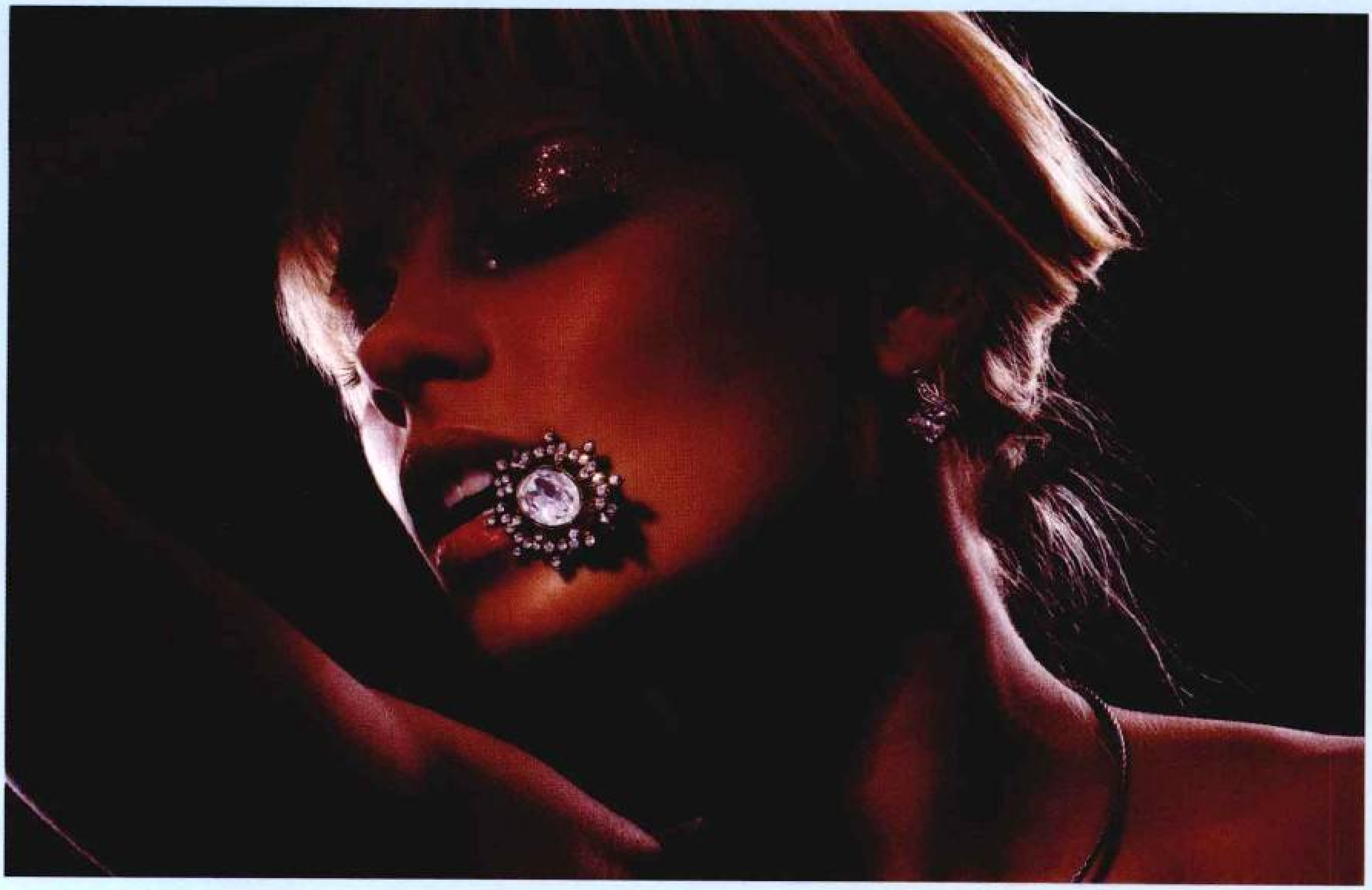
光圈：F10　速度：1/200s
感光度：200　曝光补偿：0EV

老人的头发是那种褪去了原来的色泽，变成满头银丝的感觉，有一种历经岁月的美。

光圈：F2.8　速度：1/400s
感光度：100　曝光补偿：0EV

美女的头发在逆光的照射下，成了具有光泽的金黄色，展现了模特的青春和动感。

光圈：F5.6
速度：1/200s
感光度：100
曝光补偿：0EV



## 案例赏析 1

作品中的低调影像营造了神秘、魅惑的视觉效果，加上富有表现力的人物造型，大大增强了画面的视觉张力。而值得一提的是人物唇边晶莹明亮的装饰品的应用，起到了吸引视线的作用，强调了人物嘴唇的表现力，突显了女性的柔美与诱惑。

拍摄数据

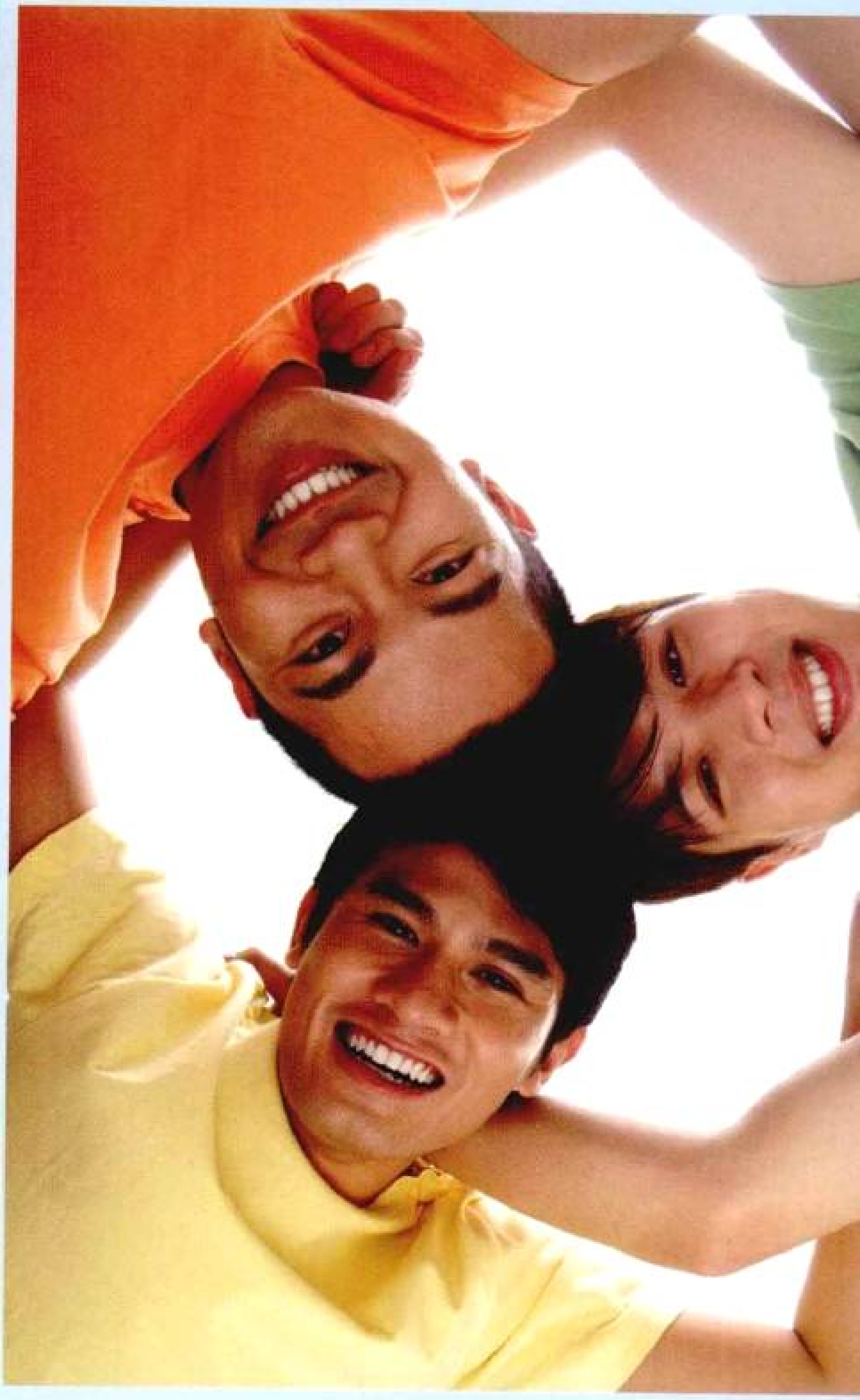
- 光圈:F5.6
- 速度:1/200s
- 感光度:100
- 曝光补偿：+1EV

## 案例赏析 2

照片中人物躺在草坪上闭上双眼的神态去感受大自然的气息，突显出人物的笑容灿烂、甜美，同时采用高角度拍摄，把前景和背景都给虚化，把观赏者的视线聚集在人物陶醉与大自然的甜美表情上，有一种身临其境的感觉。

拍摄数据

- 光圈:F2.8
- 速度:1/500s
- 感光度:100
- 曝光补偿：0EV



## 案例赏析 ③

利用道具帮助完成拍摄，是很多摄影者在拍摄人像时常用的拍摄技巧。画面中单车与女孩的结合在一起，使画面的意境表达更加充实，而人物在道具的辅助下摆姿动作会显得比较自然、生动，对捕捉精彩的人物表情起到了重要作用。

拍摄数据

光圈:F11　速度:1/250s

感光度:100　曝光补偿：0EV

## 案例赏析 ④

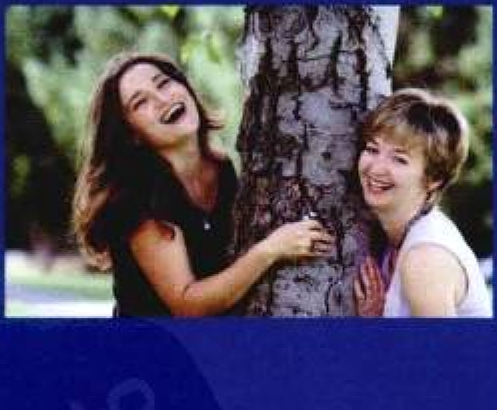
这是一幅构思巧妙、立意独特的摄影作品。画面中人物形态的有趣组合，使画面构图饱满、稳定；抽象的形式结构，给人以一种十分奇特的视觉感受，即熟悉又感到些许的陌生。而画面最具趣味性的是无论从不同的角度欣赏，都是一幅完整的作品，就如同走进来了一只万花筒一样，随时随地都是新鲜的感觉。

拍摄数据

光圈:F11　速度:1/250s

感光度:100　曝光补偿：0EV

Chapter
# 05 美女拍摄，用气氛抓住她的心



PDG

虽然拍摄对象不是小孩子，不需要去哄，但是希望被重视、被在乎的心态却是所有人所共有的，所以摄影师在拍摄过程中，要随时注意被摄美女的情绪变化。

首先，保持情绪上的稳定是顺利完成拍摄任务的第一需要。被摄美女可以在拍摄之前将自己的情绪带入其中，如果摄影师没有察觉这一点并使被摄美女进入到拍摄状态，那么在拍摄过程中，拍摄气氛会被被摄美女控制着，拍摄出来的效果固然不佳。

在拍摄时，由于夏天的光线太过于强烈，气温太高时，要时常注意让模特找个阴凉的地方休息一下，这样才能保持模特旺盛的拍摄体力。

光圈:F1.2 速度:1/8000s ISO 感光度:100 曝光补偿：-0.3EV

而在拍摄过程中，被摄美女由于身体上的不适需要休息时，情绪状态自然也就会陡然低落，摄影师这时候需要控制好拍摄节奏，安排适当的时间休息，劳逸结合，特别是在夏天烈日或者冬天拍摄的时候，暴烈的太阳或者凛冽的寒风会使拍摄更加艰难，无论是否被摄美女也好、摄影师自己也好，都需要适当的休息。

再者，摄影师在拍摄的时候为了引导被摄美女，会讲许多笑话或者聊一些话题，这时候摄影师的话语一不留神就会触及到被摄美女的神经，特别是有一些话题是被摄美女所不愿提及的，从而导致被摄美女的情绪产生波动。

其次，摄影师在细致观察被摄美女的情绪状态的时候，可以从中挖掘到不少惊艳的瞬息。人物面貌特征主要由眼、嘴、鼻、眉、耳组成，而眼、嘴、眉是最变化无常的。它是表情变化中最有代表性的，如眼睛。客观生理反映出的是大眼、小眼、三角眼、凤眼之分等；表达情绪时反映出的是正视、斜视、上下视、远近视、闭目、圆瞪等。人们表达庄重感，稳健感或发呆时常用正视表现；表达含蓄、害羞、沉思时常用斜视或低视表现；表达向上的心态，高傲、威严时常用上视表现；表达被摄美女的亲切感或胸怀大志、高瞻远瞩气魄时常用近视或远视表现。

在拍摄时我们往往会用到反光板，但由于反光板强烈的反光往往会让美女眼睛睁不开。

光圈：F1.2　速度：1/8000s
ISO 感光度：100　曝光补偿：-0.3EV

在冬天比较冷的环境下，再有耐性的美女也难以抵挡寒风，难免会影响到拍摄的效果。

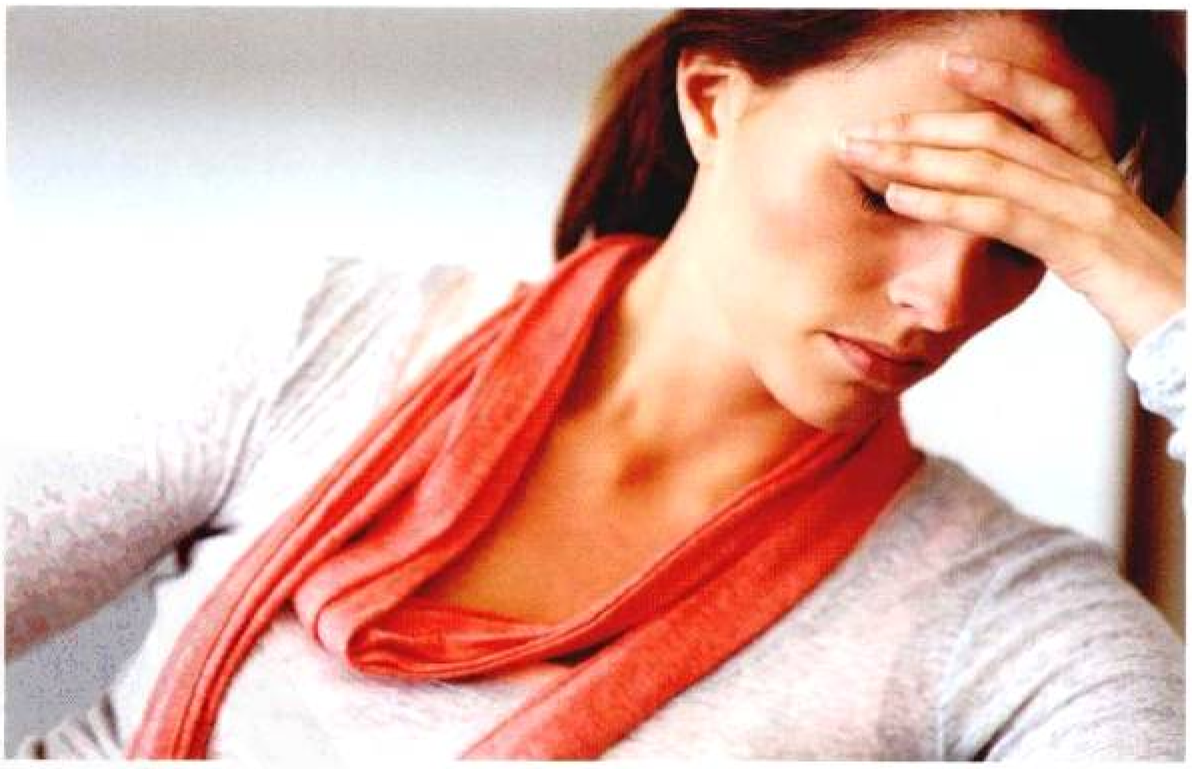
光圈：F4.5　速度：1/400s
ISO 感光度：100　曝光补偿：+0.3EV

结合人物的角度与相机距离，表达人物的怀念、伤感或祈求时常用闭目表现，而表达人物的警惕、威武、惊吓、愤怒时常用圆目表现。利用人物的嘴形协助表情也是必须的，如表现人物的嘴时，常有张嘴、闭嘴、撇嘴等形状。在表现上，沉思、含蓄或严肃状时常为闭嘴；生气、做怪相时常用撇嘴；淘气或爱意时常用撅嘴等等。利用人物的眉型协助表情也同样，如表现人物的秀丽，常用“柳叶眉”；而浓眉大眼易表现被摄美女的威武或某种愤怒情绪，生气情绪用竖眉。通过被摄美女本来面貌中的眼、嘴、眉的变化可协助人物表情的传达。但这些变化一定不能离开

抓拍樱花树下的美女在看到满树樱花时那种喜悦外溢的面部表情。

光圈:F5.6 速度:1/2000s ISO 感光度:100 曝光补偿:+0.7EV

被摄美女的姿态、情节和画面主题。它们之间是整体协调的、不能单独强调某一局部变化。



在拍摄时，摄影师不要贪多贪快，要多注意模特的表情变化以及身体状况。因为这些都会影响到我们正常的拍摄进程和拍摄质量。

光圈:F1.4
速度:1/200s
ISO 感光度:100
曝光补偿:+0.3EV

给予镜头下的美女以充分的肯定和支持，是树立被摄美女信心的第一步。

即使是专业的模特，在面对镜头的时候，也不知道取景器中的自己是什么样子，摄影师如果不给于充分肯定，专业模特会产生忐忑不安的心理，更何况是这些非专业的被摄美女们。并且走到摄影师相机前的被摄美女，大都为了在灿烂年华中留下自己最美丽的倩影以示留念，希望留下的影像都是最完美的，抱着这样的心态拍摄，就更需要第三者告诉她们：你已经很美了。摄影师不管是作为一个拍摄者，还是作为一个旁观者，都应该赞美她们。

在拍摄时，摄影师要多与模特沟通，适时地展示美女在画面中的效果，给予适当的鼓励和肯定，从而使美女更加自信，在拍摄摆姿时也可以更加多姿。

光圈:F4　速度:1/125s　ISO 感光度:100　曝光补偿：+0.1EV

而一个心思缜密的摄影师，一定不会只顾着夸赞被摄美女，而是会在夸赞的同时注意挖掘被摄美女的优点和潜力。摄影师在前期与被摄美女交流中，要注意观察被摄美女的优缺点及表现力，以便在摄影时根据优点扬长避短。同时摄影师要思考什么样的化妆造型可以使被摄美女与拍摄主题更加贴近，要多动脑子，勤于思考，勇于实践。

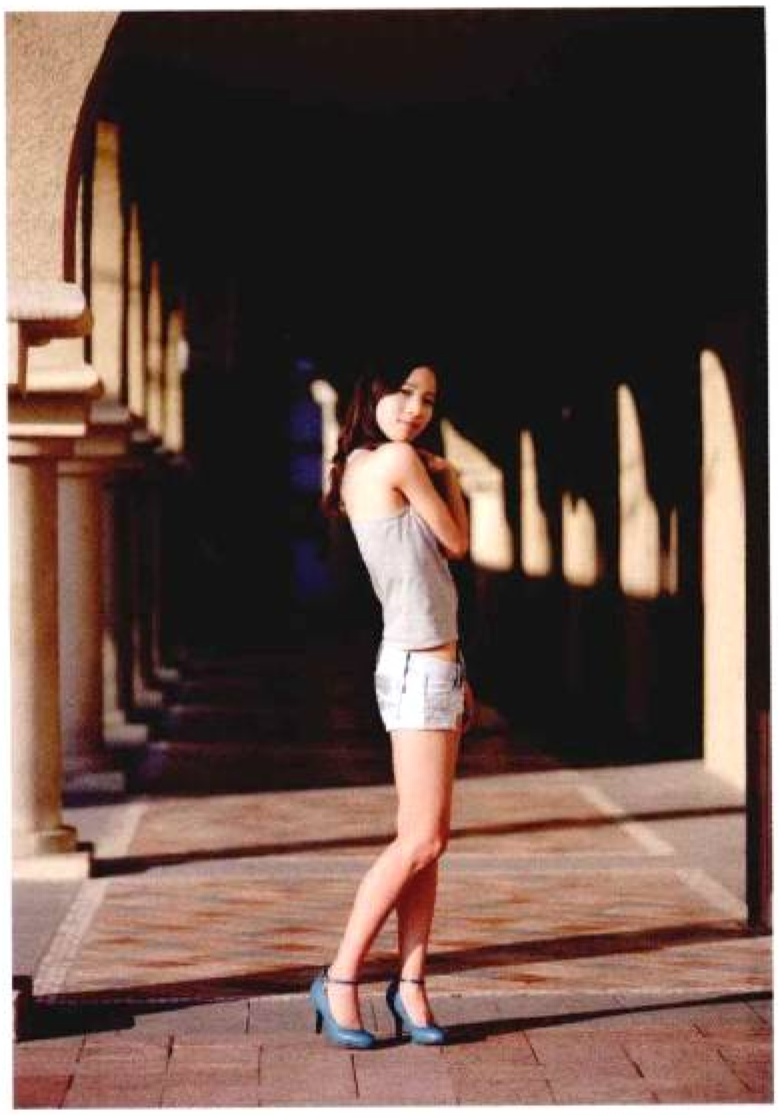
在拍摄的时候还要考虑模特的气质，根据不同模特的气质，引导模特摆出适合本身气质的姿态，使其气质展现地更加淋漓尽致。如长得小巧可爱的模特，就要把她的可爱俏皮的形态展现出来，性感火辣的模特就要很强劲地展现人物的张扬与魅力。当然在拍摄时，要为模特搭配符合的服装和造型，才能够更好地展现。

# 给予她充分支持

在拍摄时，对模特的夸奖和赞美是必不可少的，这样不仅有利于提升模特的自信心还可以拉近模特与摄影师的距离。但是在夸赞美女的同时不要忘记捕捉美女可爱的表情。

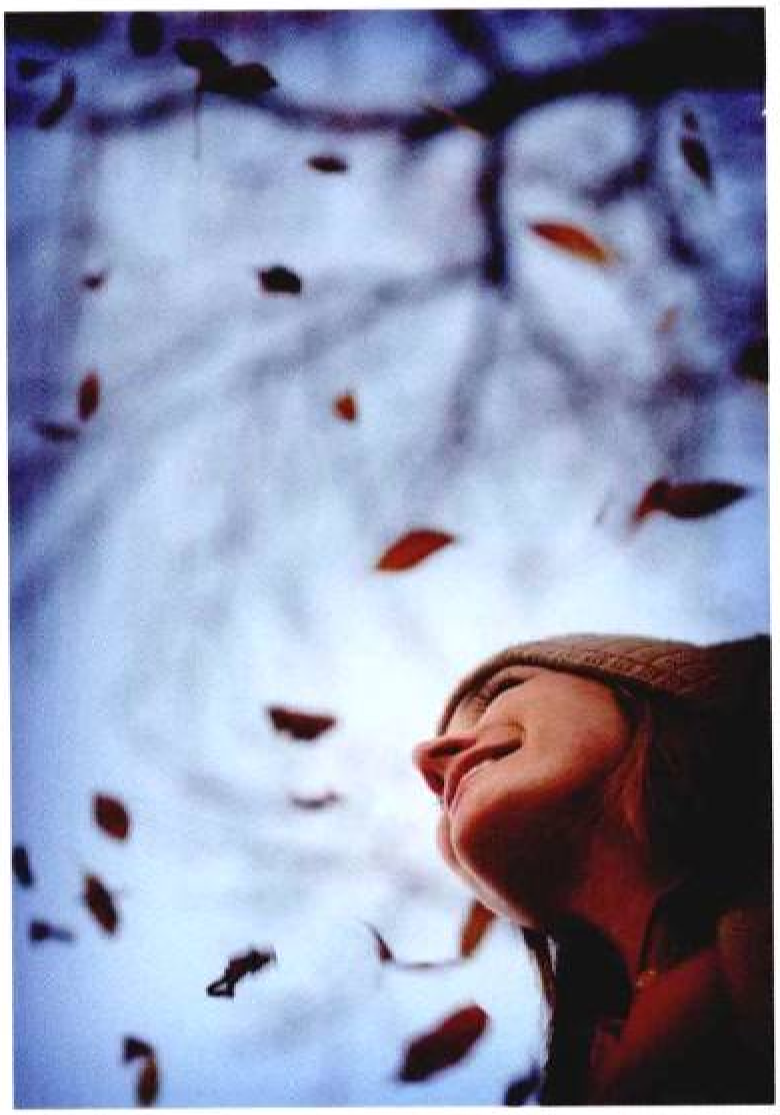
光圈:F2.8 速度:1/160s 感光度:100 曝光补偿:+0.3EV

由不同的景、人或物搭配组合而成的画面，除了展示人物的面貌之外，更重要的是将这之间的关系通过影像形式展示于视觉之中，并且画面传达给人的感受，会有着千差万别，而不仅仅是单纯的景、人、物直白的展示。所以在人像摄影中，同样也需要借助人物周围的空间环境来促进人物情感的发挥。



画面中，幽深的走廊增加了画面的空间感以及纵深度，从而增加了人物的主体氛围。

光圈:F2.8　速度:1/800s
感光度:100　曝光补偿：-0.7EV



画面中，以蓝天为背景，使得画面上下的空间感加强，从而反衬出人物主体的面部表情。

光圈:F2.8　速度:1/1000s
感光度:100　曝光补偿：-1EV

画面中大面积的留白，使得整张图片干净利落，也使得美女的情感得以发挥。

光圈:F2.8
速度:1/800s
感光度:100
曝光补偿：-0.3EV

而拍摄的空间环境，无非是一种远近的对比关系，在画面中表现的是空间的纵深感，往往在人像摄影中会通过空间的纵深感来拍摄唯美，温馨的肖像、秋天的树林、铁轨的延伸，都是经常取景的场合。而在平面的画面中给被摄美女足够的空间发挥情感，那么就要从画面的构图入手，在拍摄人物的同时，画面也要有足够的空间面积来补充被摄美女心中没有诉说出来的情感。比如，将人物安排在画面中的左下角，所占画面比例不要太大，这时候画面的其他部位留白，留白式的构图最能通过空白的画面畅想被摄美女的情感变化。

秋天道路两侧的树木为画面增加了层次，也使得画面更具有悠远的意境美感。

光圈:F2.8 速度:1/160s ISO 感光度:100 曝光补偿: +0.3EV

在拍摄的时候，摄影师可以尝试让被摄美女做出一些与场景互动的特殊姿态，并且通过幽默的语言使被摄美女的眼睛“放电”。这种姿态不但俏皮可爱，而且可以让被摄美女与观赏者建立互动，让照片更具亲和力。

对不同的拍摄场合，现场总会有很多充满情趣的物件，比如墙上夸张的涂鸦，游乐场里面的玩具设施，广场上的雕塑，甚至是动物园里的猴子等等。当在这样的地方取景的时候，摄影师不单单只是要借用这些造型独特并且有趣的事物作为道具，在拍摄之余，也可以利用事物本身的特点，指导被摄美女与它们互动，比如将玩具雕塑当成倾诉的对象，与动物们手牵手等，这些不但可以增强画面的可读性，并且也丰富了被摄美女的性格特征。

在野外，模特顺手折下一支蒿草，运气将种子吹向空中。

光圈:F2.8　速度:1/800s
感光度:100　曝光补偿：+0.3EV

秋季的林荫道间，美丽的少女用手轻轻地扶着树干，此情此景，甚是相宜。

光圈:F1.8　速度:1/400s
感光度:50　曝光补偿：-0.3EV

俏皮的模特，摆出可爱的姿态，背景中是五彩缤纷的涂鸦，为画面增添一抹热闹的色彩。

光圈:F2.8　速度:1/1000s
感光度:100　曝光补偿：-0.3EV

小时候老师交代写作文的时候要情景交融，而在人像摄影中这样的道理也是同样适用的。在拍摄的时候，被摄美女要融入周围环境中，营造协调统一的画面气氛。

情景交融对于室外摄影来说比较容易做到，仅需使被摄美女与自然环境适当的融合一起。而当拍摄现场人比较多，杂物林立时，被摄美女则比较难融于到现场气氛中。但是不管现场环境安静清幽还是嘈杂，摄影师如果掌握好现场的气氛，情景交融是不难拍摄的。

秋天的夕阳下，画面充满了暖暖的怀旧色彩，给人以温馨的视觉感观。逆光效果下，用反光板给模特正面补光，从而突出了模特的形体及面部轮廓，也为模特全身布上一层淡淡的金黄色，使得模特与环境融为一体。

光圈：F2.8　速度：1/800s　ISO 感光度：100　曝光补偿：+0.3EV

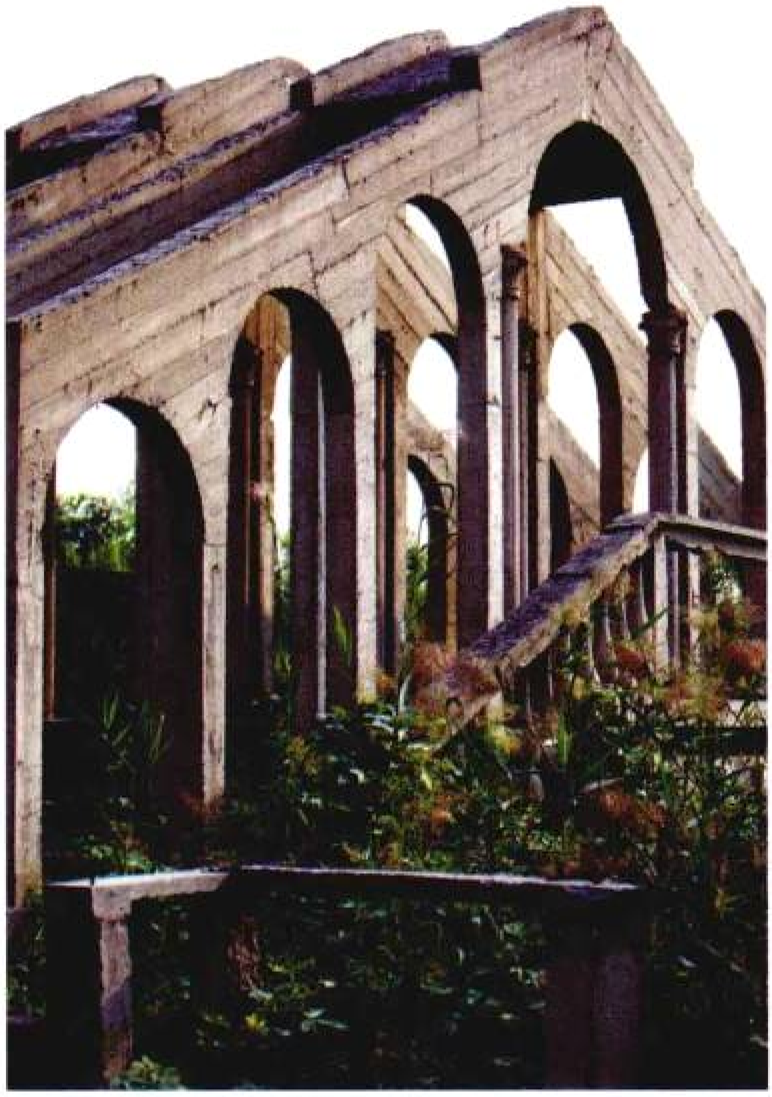
比如，在晨光中拍摄美女，这时候光线柔和并呈现暖色调，画面温馨而充满梦幻色彩，掌握了这一画面气氛与特色，摄影师则需要根据这个特点来安排被摄美女，包括美女的服饰造型，还有引导被摄美女的情感表现、肢体动作等，这些都需要摄影师对现场环境气氛的把握。

而在室内摄影中达到情景交融的要求则比较难。因为室内拍摄的时候，拍摄环境不可能像在室外一样有足够的空间，往往是在被摄美女身后悬挂不同场景的背景布，不管背景布多么逼真，画面多么华丽，它毕竟不是真实的，拍摄起来多少会有一些生硬，摄影师这时候一定要注意被摄美女肢体动作还有面部表情的变化，并且通过灯光效果来修饰失真。

在拍摄时，摄影师也可以利用合适的灯光和道具让模特融入到背景布的氛围中去。画面中华丽的背景突显着欧式的奢华，宽大的银色沙发更进一步拉近了实际道具与背景所营造的氛围，而新郎与新娘庄重典雅的西式着装同样也映衬了整体西式婚礼中的那种端庄、典雅、奢华的氛围感。

光圈:F11 速度:1/160s ISO 感光度:200 曝光补偿：EV

摄影师拍摄取景的时候，大都会选择两种极端，即最美、最精致的场景，或者最破旧最荒芜粗糙的场地。所以城市边缘废弃的厂房，拆迁的居民区成了摄影师经常光顾的地方。



在城市周边一些废弃的烂尾楼是拍摄人像的好地方。

光圈:F8 速度:1/1250s
感光度:100 曝光补偿: -0.3EV

在拍摄废墟中的美女时，美女在颓废的建筑环境中更显得突兀，从而也更好地突出女孩的美艳。

光圈:F2.8 速度:1/2500s
感光度:100 曝光补偿: +0.3EV

在废墟中拍摄人像，首先环境决定了画面气氛，残墙断垣，满地的断砖残瓦首先给人的印象都是与晦暗有关，画面给人的感觉断然也不会像春光、花朵一样充满了光明与美艳，而是截然相反的形象。那么摄影师通过这一明确的画面气氛，可以将画面引导向两个拍摄主题：其一，是与废墟本身特性相一致的颓废主题；其二，就是与背景形成鲜明对比的拍摄手法，即被摄美女完美精致的形象与废墟的颓败形成鲜明对比，从而突出被摄美女的青春与生命的精彩。

一般在废墟中，画面的色彩都会以灰暗的冷色调为主，所以摄影师在确定主题之后，对模特的着装和造型发饰也要有一番预先安排。为了使人物在画面中更为突出，此时选择浅颜色的衣服会更合适，特别是利用废墟来反衬人物的时候，人物的着装则选择比较整齐靓丽的浅色衣裙最好；化妆的时候以淡妆最好，浓妆艳抹更适合表现颓废或者反叛题材的拍摄。在拍摄手法上，全身像与大半身像更适合在废墟中拍摄，特写画面则尽量少用，不然废墟的场景特色就无从体现了。

通过人物与废墟的对比来突出主体人物的靓丽。

光圈:F2.8　速度:1/200s
ISO 感光度:100　曝光补偿: +0.3EV

利用废墟独特的建筑形式来突出人物形象。

光圈:F3.2　速度:1/1000s
ISO 感光度:100　曝光补偿: -0.3EV

通过与荒凉环境的对比，展现出了人物性感与清新的形象。

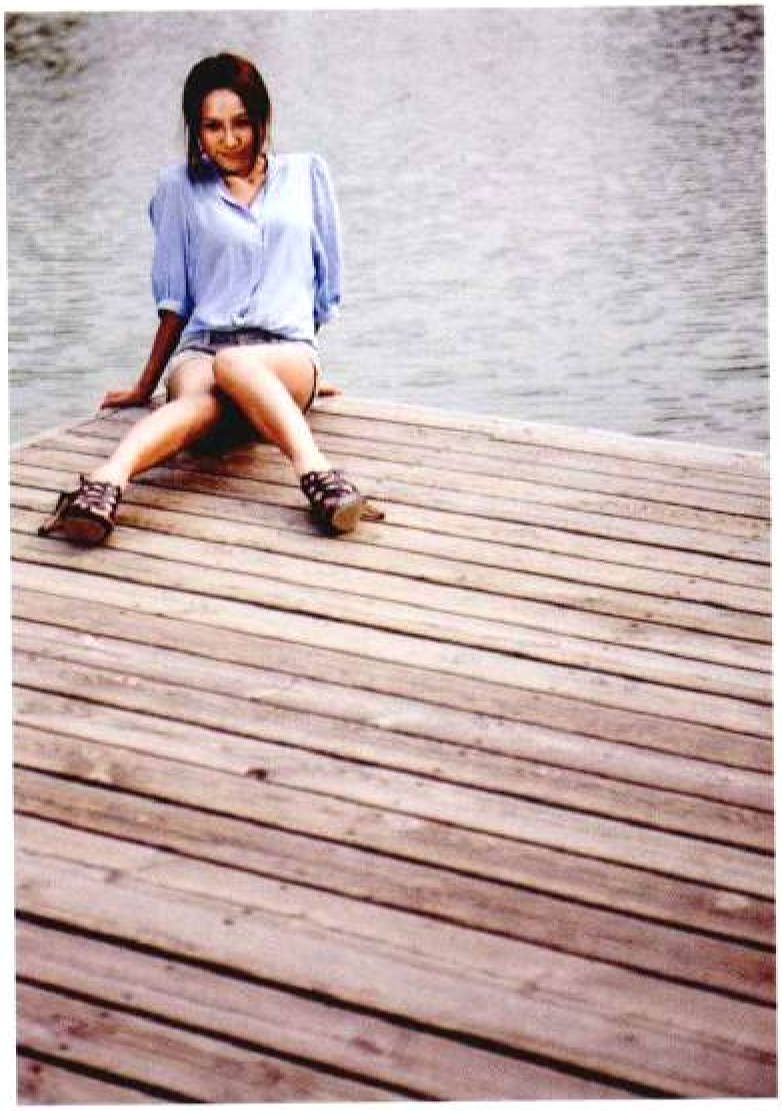
光圈:F2.8
速度:1/400s
ISO 感光度:100
曝光补偿: 0EV

**摄影师珍藏秘笈**

废墟中的地面一般比较崎岖难走，模特在进入废墟的时候最好不要穿高跟鞋，而是自备一双平底鞋，这样在拍摄之余穿平底鞋，以防发生崴脚。另外摄影助理也要照顾好模特，在拍摄的过程中，适时地搀扶模特，以免模特发生不必要的摔伤。

# 利用地面的延伸感觉当前景

一幅照片，本是平面一张纸，但我们从画面中能感受到一种立体的效果，这种能使我们视觉产生立体错觉的心理活动，归功于透视。在人像摄影后，虽然画面的空间透视不是我们表现的主要对象，但是合理恰当的空间透视有利于画面的视觉效果，并且突出强化被摄美女。一般体现画面的延伸感往往是通过被摄人物身后的空间纵深来体现的，借用地面作为前景来体现延伸感的手法并不多，因为以地面为前景势必会影响构图，摄影师在拍摄中一般难以兼顾特殊手法、构图与表现被摄人物这三种关系，所以更多时候是为了突出被摄人物而放弃其他比较特别的拍摄手法。



在拍摄时，以码头上的木质地板为前景，把模特放在地面与水面的视觉交汇点上，以突出模特。

光圈：F2.8　速度：1/2000s
感光度：100　曝光补偿：-0.3EV

画面中，选用低角度拍摄，以台阶为前景增强画面的延伸感，从而突出由上而下的模特。

光圈：F2.8　速度：1/80s
感光度：100　曝光补偿：-0.3EV

**摄影师珍藏秘笈**

在拍摄时，立体的空间感对于画面来说是很重要的，平淡呆板的画面很容易让观赏者产生审美疲劳。所以可以利用背景环境的透视来增加画面的空间感，同时可以让人物的立体感，更加地突显出来。再一个就是让人物处于整洁的画面之中，结合人物的线条美感，或者是与背景的远近虚实关系，来展现画面的空间感。

拍摄工作状态中的美女人像，其实也等于把拍摄的主导权交给了被摄美女自己。对于被摄美女的工作，最了解熟悉自然是美女自己，工作中的美女该有的什么肢体动作、什么样的神情等等，这些都是被摄美女自己所熟稔的。摄影师在这样的拍摄中所扮演的角色，既是一个跟随拍摄者，同时也是一个清醒的旁观者，来告诉被摄美女，细节上的不足与修饰。不同职业的被摄美女，表现出来的肢体语言与着装也大不相同。正规职业中要求身着正装，打扮也就会相对严谨很多，而比较自由的职业则没有过多的要求。一般人在工作的时候，还是都会选择适合工作的着装，比如修理机器的时候身穿修理工的衣服。

工作中的女人有着不为人知的另一面，她们的精明与干练还透露着温柔的一面，散发着身为女性的那种独特魅力。

光圈:F8　速度:1/125s
感光度:200　曝光补偿：0EV

在厨房中烹饪也许是每个女性都要接触的，而专业的美食烹饪的着装则为我们展示着另一种女人的美丽。

光圈:F7.1　速度:1/200s
感光度:200　曝光补偿：+0.7EV

**摄影师珍藏秘笈**

俗话说：女人美丽，认真工作的女人更具魅力。其实无论是什么工作岗位的女性，即使是家庭主妇，只要她们认真地做着自己喜欢的事，所呈现出来的那种状态，是最具魅力的。在拍摄时，可以进行抓拍，或者是让人物最自然地呈现平时的状态，切勿僵硬或姿态做作，一定要呈现出一个最真实最美的人。

公园中聚精会神拍照的女孩，虽然没有完全拍摄下女孩的面部，但仍然不影响我们对画面的观感。

光圈:F2.8　速度:1/500s　感光度:100　曝光补偿：+0.3EV

办公室里冥思苦想的女孩有着她专注、安静的独特魅力，这样精彩的瞬间我们怎么能放过。

光圈:F2.2　速度:1/100s　感光度:100　曝光补偿：+0.3EV

没有刻意的搔首弄姿，不在乎表情动作的细节，真实地还原自己生活中的状态，这在人像摄影中也是经常运用的手法。不管拍摄的目的是为了什么，化妆与摆姿都是为了修饰人物形象，使被摄美女有一个更完美的形象展示于观赏者面前，但这些被修饰的形象，与真实的被摄美女差别相去甚远，为了还原被摄美女本身的形象，使之更加真实自然，那么就要卸下一切伪装，将最真实的自己展现在镜头下。

自然状态中的美女，虽然不会每天都盛装打扮，但一定都要将自己打理得清清爽爽才会出门。逛街的时候装扮入时，靓丽青春；玩乐的时候俏皮可爱，孩子气十足；工作的时候则严谨认真，一丝不苟；而居家的日子里，休闲舒适，享受生活。

在喷泉中间嬉戏的女孩，自顾自地玩耍，笑容爽朗，表情不做作，活泼而自然。

光圈：F1.4　速度：1/320s
感光度：200　曝光补偿：+0.7EV

偶然间的小憩，舒适自然而惬意十足，仿佛生活就应该是这样一种享受。

光圈：F5.6　速度：1/80s
感光度：200　曝光补偿：+0.7EV

在草坪上，肆意地跳跃、舞动，放松自己，展现出了一个惬意的状态。

光圈：F5.6
速度：1/100s
感光度：100
曝光补偿：-0.3EV

居家生活，休闲而舒适，打扫完房间后，眺望着窗外都市的繁华，仿佛这一切都与自己无关。

光圈:F2.8 速度:1/100s ISO 感光度:100 曝光补偿: +0.7EV

也许最快乐的事情之一就是与朋友在一起开心地嬉戏，那种没有隔阂的心灵，开怀的笑容是最好的见证。

光圈:F5.6 速度:1/250s ISO 感光度:100 曝光补偿: -0.3EV

# 利用书本来让画面生动

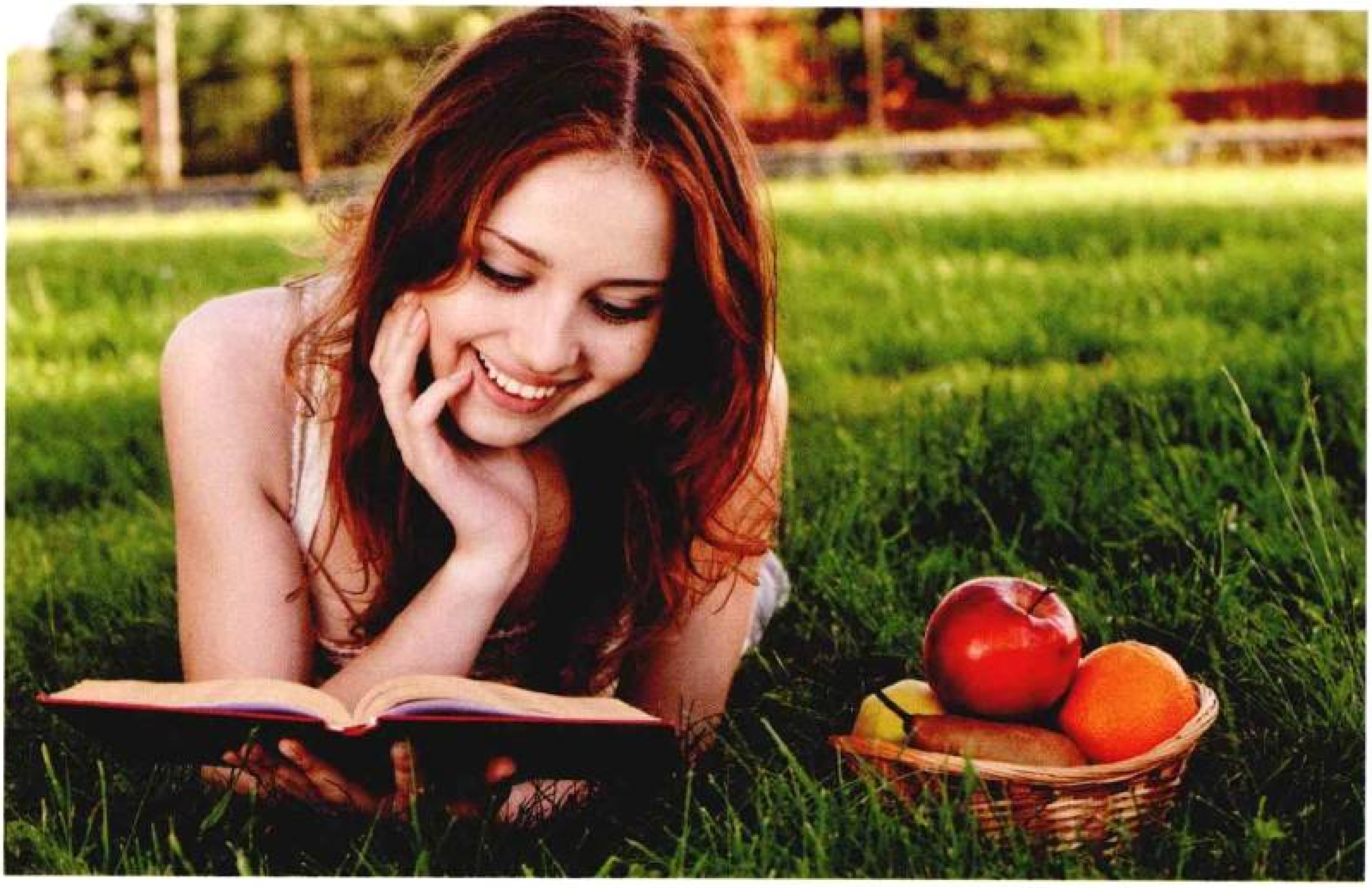
作为道具所使用的书本，能够增强被摄美女的知性气质，使得画面更生动。

书本本身并不具备强烈的造型力，因为它既没有绚丽的色彩，也没有独具特色的造型，但是在人像摄影中经常会使用书本作为道具，因为书本作为知识的化身，能够帮助被摄美女树立起博学多识的形象。俗话说“知书达理”，热爱读书的人，往往给人温文尔雅，博学多识的印象，特别是女孩子，更是给人贤淑、才气，文静的感觉。

蓝天白云下，画面中的女孩抱着一本书凝神细看，脸上流露出专注的神情，让我们不仅为书中的内容产生遐想。

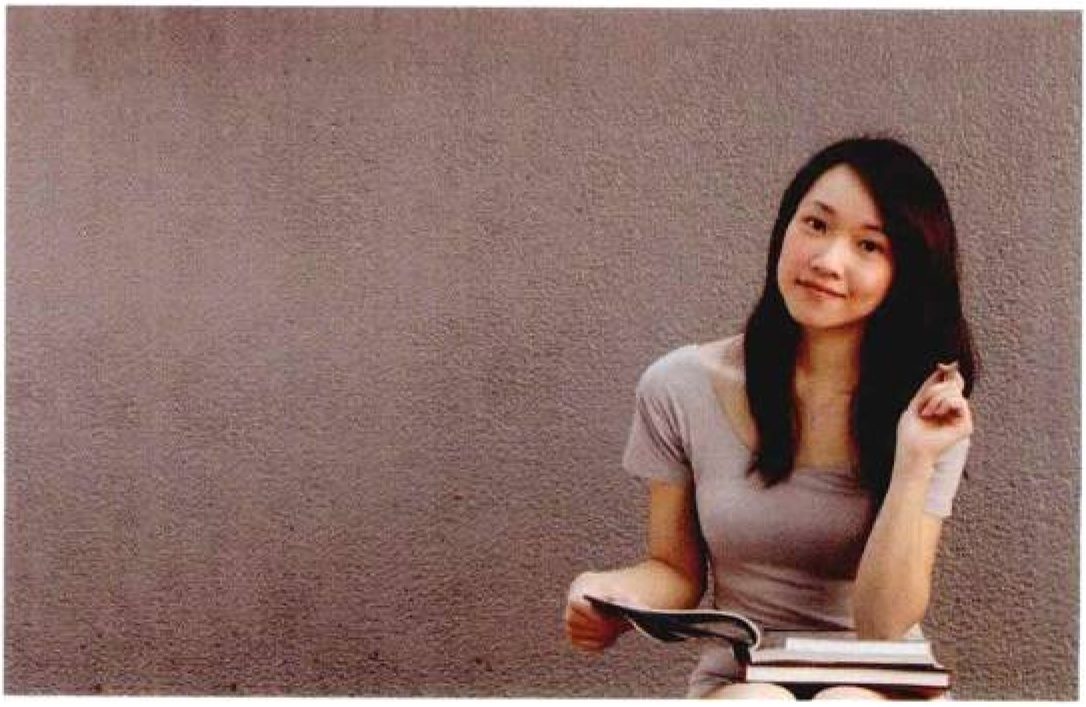
光圈:F2.8　速度:1/2000s
感光度:100　曝光补偿:+0.3EV

拍摄读书中的美女，姿势造型也会有许多变化，其中以坐姿读书和躺姿读书最为常见。在生活中，读书往往是一件惬意并且非常享受的事情，所以姿势上也会调整到比较舒适的状态，坐着读书，是比较舒适并且适合读书的姿势；而能够躺下读书，是最舒适不过的，虽然躺姿读书不利于眼睛，长时间躺着读书也会比较累，但是在安静且舒适的环境中躺下读书还是许多人的习惯。



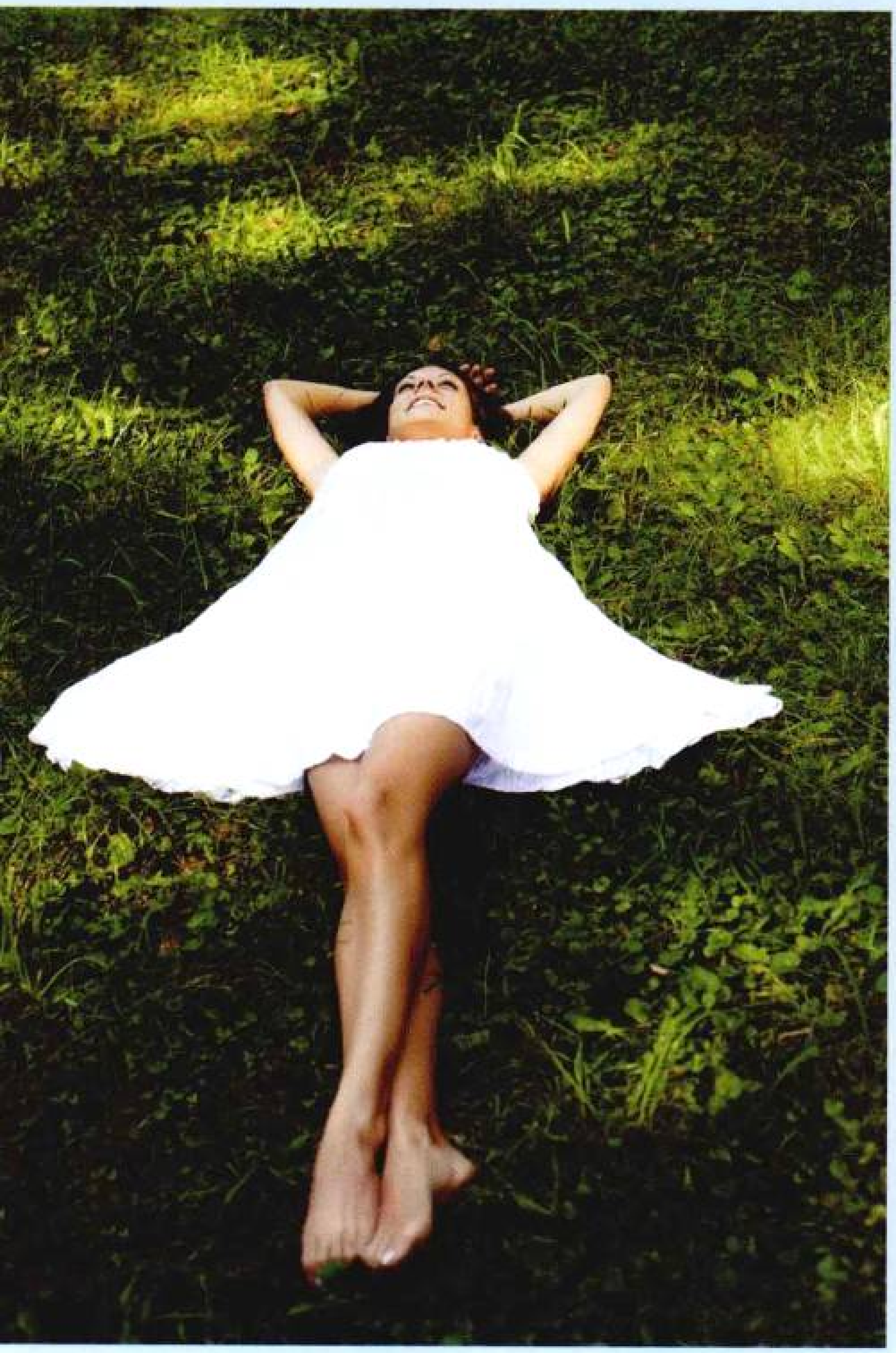
周末公寓前的草坪上，被书中内容所吸引的女孩脸上流露着迷人的笑容，旁边水果的点缀更为画面营造出一种安静舒适的氛围。

光圈:F5.6　速度:1/200s　ISO 感光度:100　曝光补偿：+0.3EV



模特穿着与背景同样色彩的服装，坐在凳子上手拿书和笔，为单一的画面增加了动感和色彩。

光圈:F8
速度:1/250s
ISO 感光度:100
曝光补偿：0EV



## 案例赏析 1

嫩绿色的草地衬托出了人物曼妙的身姿，洁白的衣裙使画面感觉更加清爽自然。从树叶的缝隙中投射在草地上的几片光影，点缀了这片绿色，而平躺在草地上的少女，如同一只白色的蝴蝶，尽情享受着午后惬意的时光，远离了喧嚣与杂乱，一切都归于平静之中。

拍摄数据

光圈：F11　速度：1/250s
ISO 感光度：100　曝光补偿：0EV

## 案例赏析 2

如果单看跳跃起的人物可能没有什么特别之处，反而会觉得有点普通，但是结合沙滩上的图案结果就大不一样。作者通过对人物跳跃位置的选择，将投影巧妙地放在沙滩上所画的心形图案内，这样的有趣结合增加了画面的表现内容，使本来单薄的画面效果多了几分温馨与浪漫。

拍摄数据

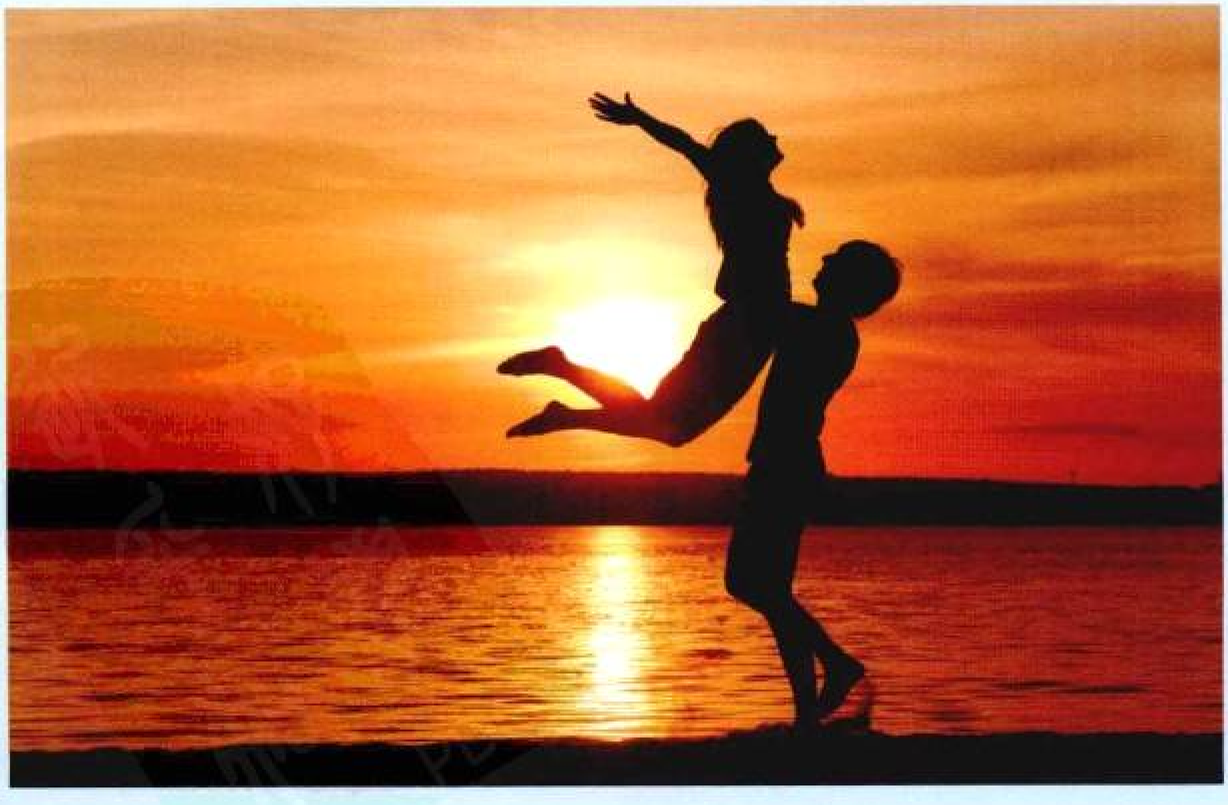
光圈：F11　速度：1/250s
ISO 感光度：100　曝光补偿：0EV

## 案例赏析 3

用大量的玫瑰花瓣进行点缀，第一突出鲜明的女性主题；第二将鲜艳的红色与人物白皙的皮肤形成了强力的对比，进而突出人物表情的表现力。作者意识到过多的红色花瓣可能导致审美疲劳，所以有意在画面上放置了一束百合，从而调和了画面的视觉效果。

拍摄数据

- 光圈:F5.6
- 速度:1/200s
- 感光度:100
- 曝光补偿：+1EV



## 案例赏析 4

夕阳西下的黄昏，一对尽情相拥的恋人，在金黄色光线的烘托下显得那样的唯美与别致，逆光下形成的剪影效果 是人物形态更具动感，同时也赋予了画面浓厚的浪漫色彩。

拍摄数据

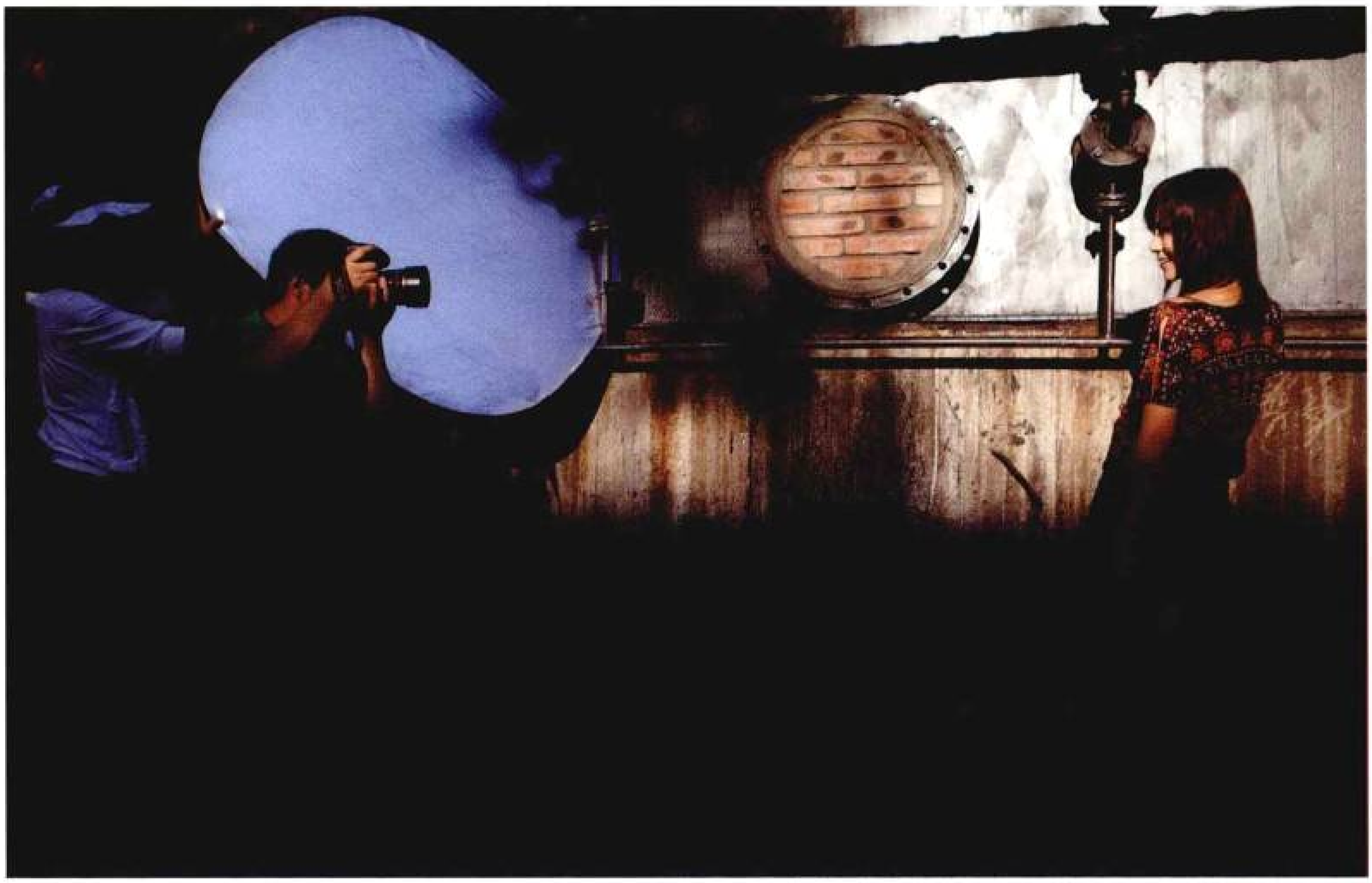
- 光圈:F11
- 速度:1/250s
- 感光度:100
- 曝光补偿：0EV

Chapter

# 06 外出游玩的乐趣

摄影毕竟不像是画画，虽然都是一种创作，可画画是画家隔岸观火式的创造，而摄影却是身临其境的拍摄。画画可以安然的在室内进行，而摄影（室外摄影）必须得摄影师亲自在拍摄现场拍摄，无疑摄影师相比画家来说，危险性以及其他不可确定性因素增加了不少，当然难度也增加了很多。

拍摄人像的时候，背景、被摄人物、相机与摄影师之间存在一定的距离，如果是在开阔平坦的地方拍摄，这些都不构成问题，但是如果是在空间狭小的地方拍摄，为了画面取景和人物景别，摄影师可能会没有其容身之地。这时候难免要牺牲画面效果而在这地方成功取景。

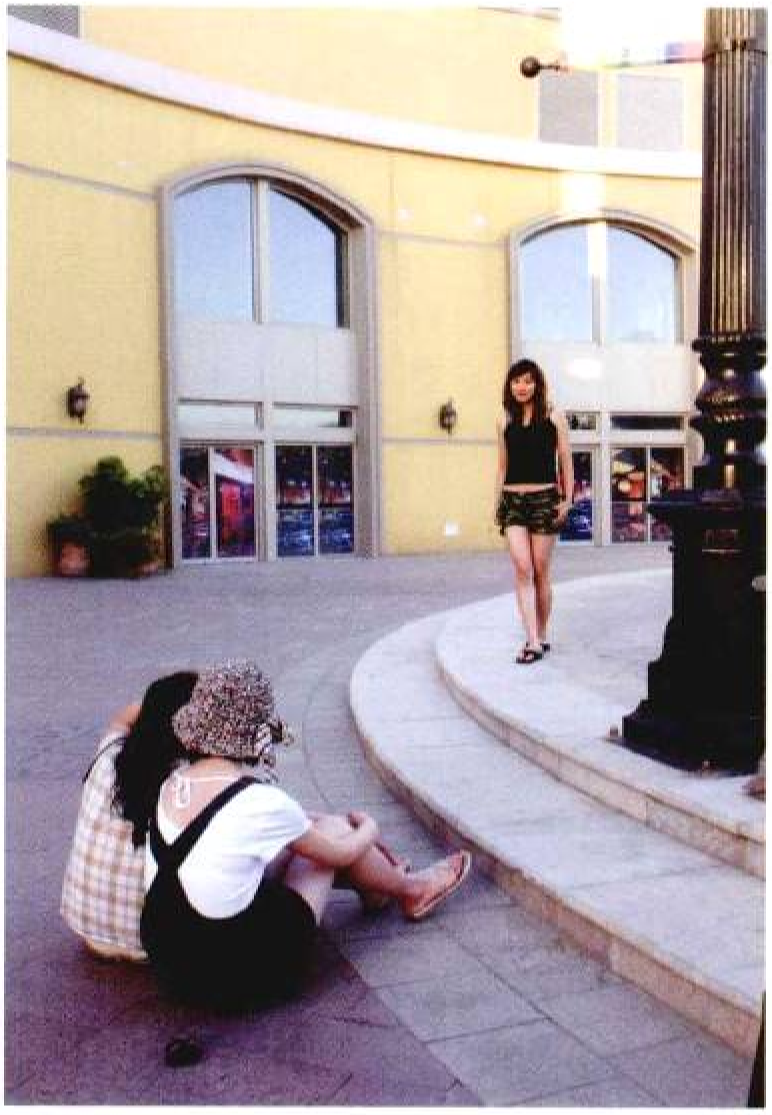


狭小的空间里，不仅要有模特站立的位置，还有给自己留有一定的拍摄空间。毕竟，摄影师的姿势是否舒适，也影响着画面的完成质量。

光圈:F2.8　速度:1/800s　ISO感光度:100　曝光补偿:0EV

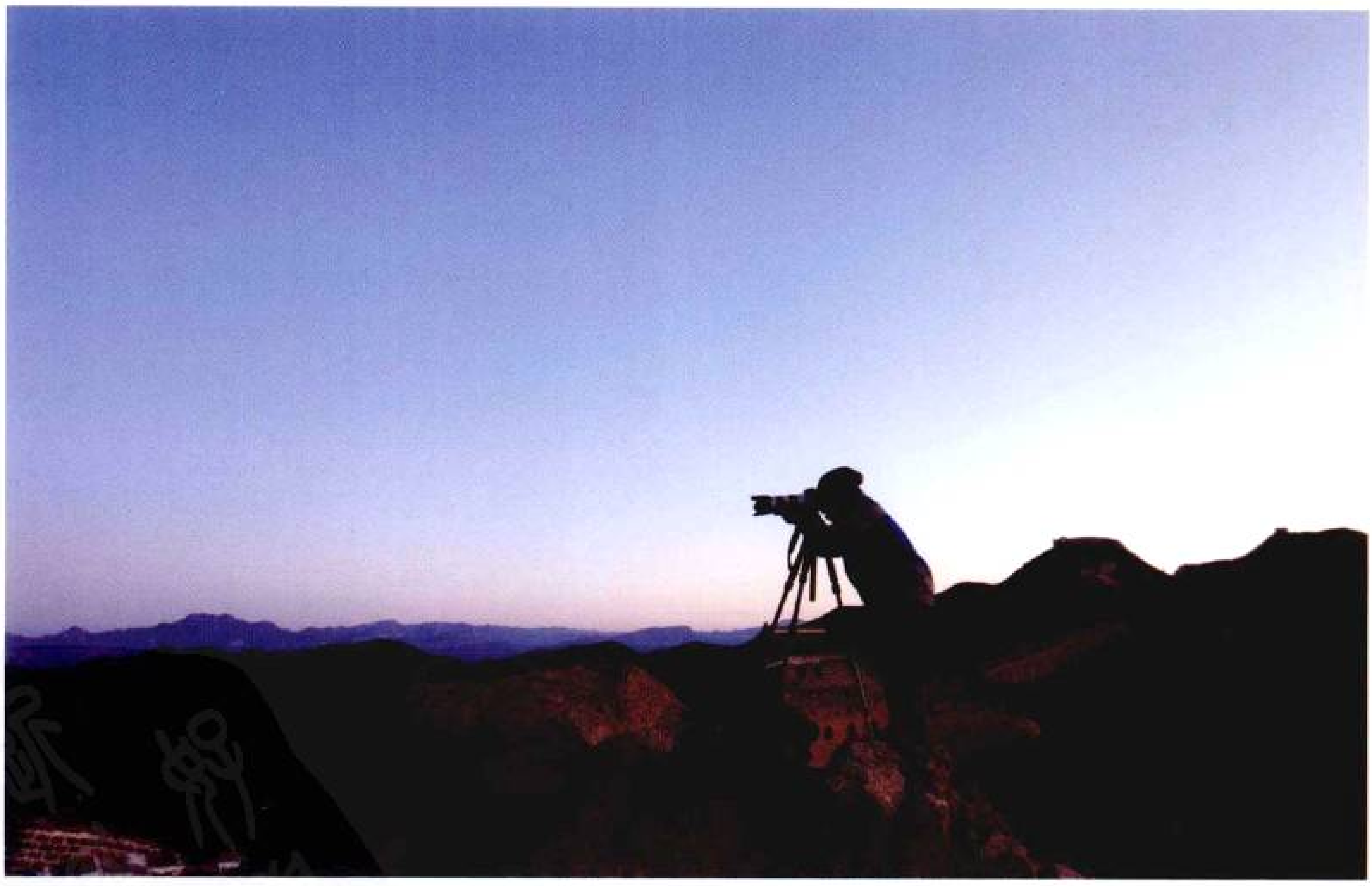
这样的问题是没有更好的办法避免和解决的，对于拍摄人像来说，毕竟不是拍电影或电视剧，为了更好的拍摄角度而搭台拍摄，最多也就是摄影师辛苦地攀高爬低，争取不同的视觉角度，但是这也具有一定的危险，特别是攀高拍摄的时候。

所以拍摄的时候，摄影师要计量好场地是否够用，或者可以调整拍摄角度，比如在狭小空间里避免使用长焦镜头，而采用广角；在障碍物较多的地方使用长焦镜头虚化前后的障碍物等，这些都是行之有效的方法。



台阶上没有空间可以灵活掌握，退到台阶下拍摄。不过要注意，拍摄角度会变得更低。

光圈：F8
速度：1/80s
ISO 感光度：400
曝光补偿：0EV



处在高处拍摄要注意安全。有些摄影师朋友喜欢选择较为另类的角度，但是一定要注意自身的安全。

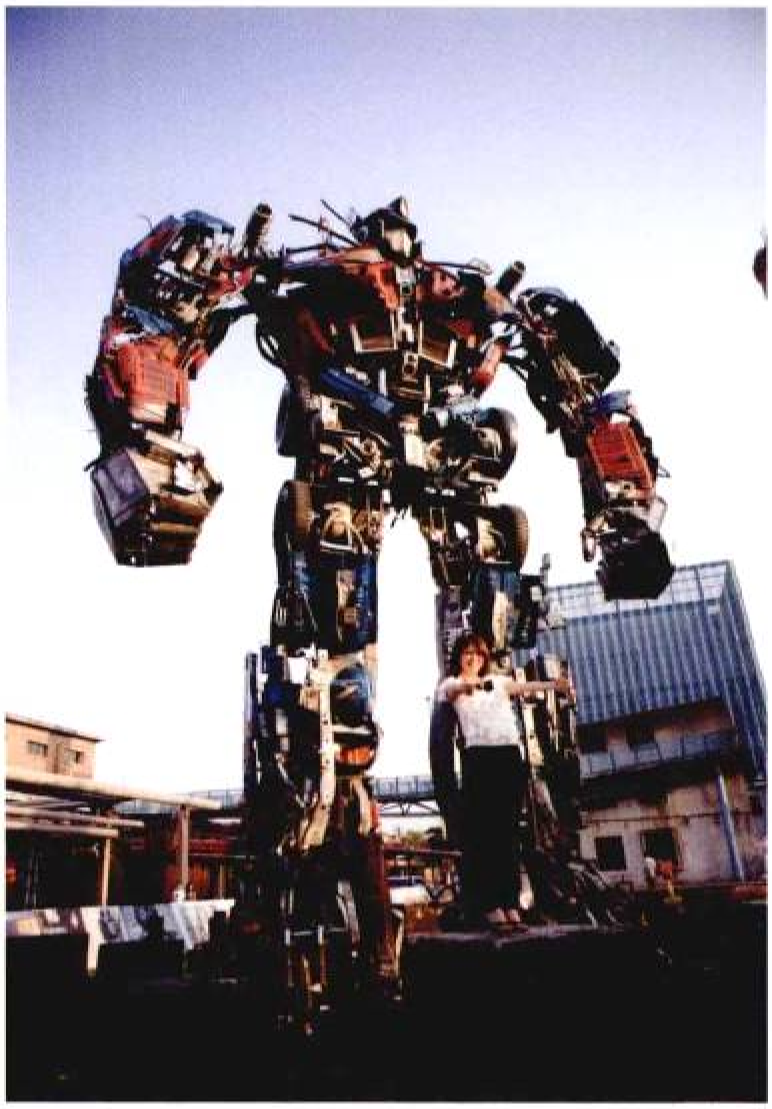
光圈：F22　速度：1/2s　ISO 感光度：100　曝光补偿：0EV

在室外拍摄人像，有很多不可预算、无法避免的因素，比如行人、公共设施，车辆、电线、甚至是干扰画面的树枝树叶。尽管如此等等，有许多干扰还是可以避免的，只要摄影师多一点耐心，勤劳一点，多花点心思，这些因素都不会影响画面效果。

在街拍的时候，经常会有行人从镜头前走过，或者背景行人非常影响视觉效果，摄影师一定要有足够的耐心等待没有行人的时候拍摄，虽然这个过程比较沉闷，但是机会往往是给能沉得住心的人准备的。

如果影响了观赏者对于画面中主体人物的注意力，那么这些不必要的元素就尽量不要摄进画面。

光圈：F8 速度：1/320s
感光度：400 曝光补偿：-0.3EV



虽然现场道具很有造型，但是由于它的比例太过巨大，消弱了人物的表现力，可以让人物再靠前站一些。

光圈：F2.8 速度：1/1000s
感光度：100 曝光补偿：-0.1EV

对于架设在天空中无处不在的电线，这一直以来就是摄影师最为头疼的问题，特别是风光摄影中，非常影响画面效果。有效避免电线的办法，就是摄影师尽量选择俯拍的角度，避免天空或者电线进入画面。而公园中的公共设施比如垃圾桶路标等，摄影师可以尝试从不同的角度拍摄，避开干扰物。另外一个有效的办法就是利用强烈的虚化效果使背景或者前景中的干扰物模糊。

对于明显的干扰物，摄影师自然要将其避开。然而很多时候，摄影师并不会将所有东西都看成是干扰物，而是不加选择地摄取进画面。所以在选择出现在画面中的物体的时候，一定要观察干扰物是否有利于画面表现，如果不是，非但起不到装饰的作用，反而影响被摄人物的展示。

杂乱的集市与人群，想要避开确实很难，只能利用大光圈、长焦镜头强烈的虚实效果来将人物突出出来。

光圈：F2.8　速度：1/80s　感光度：100　曝光补偿：+0.3EV

在街头的旅游景点，为了更好地突出主体人物，虚化了背景中的闲杂因素。

光圈：F1.2
速度：1/8000s
感光度：100
曝光补偿：0EV

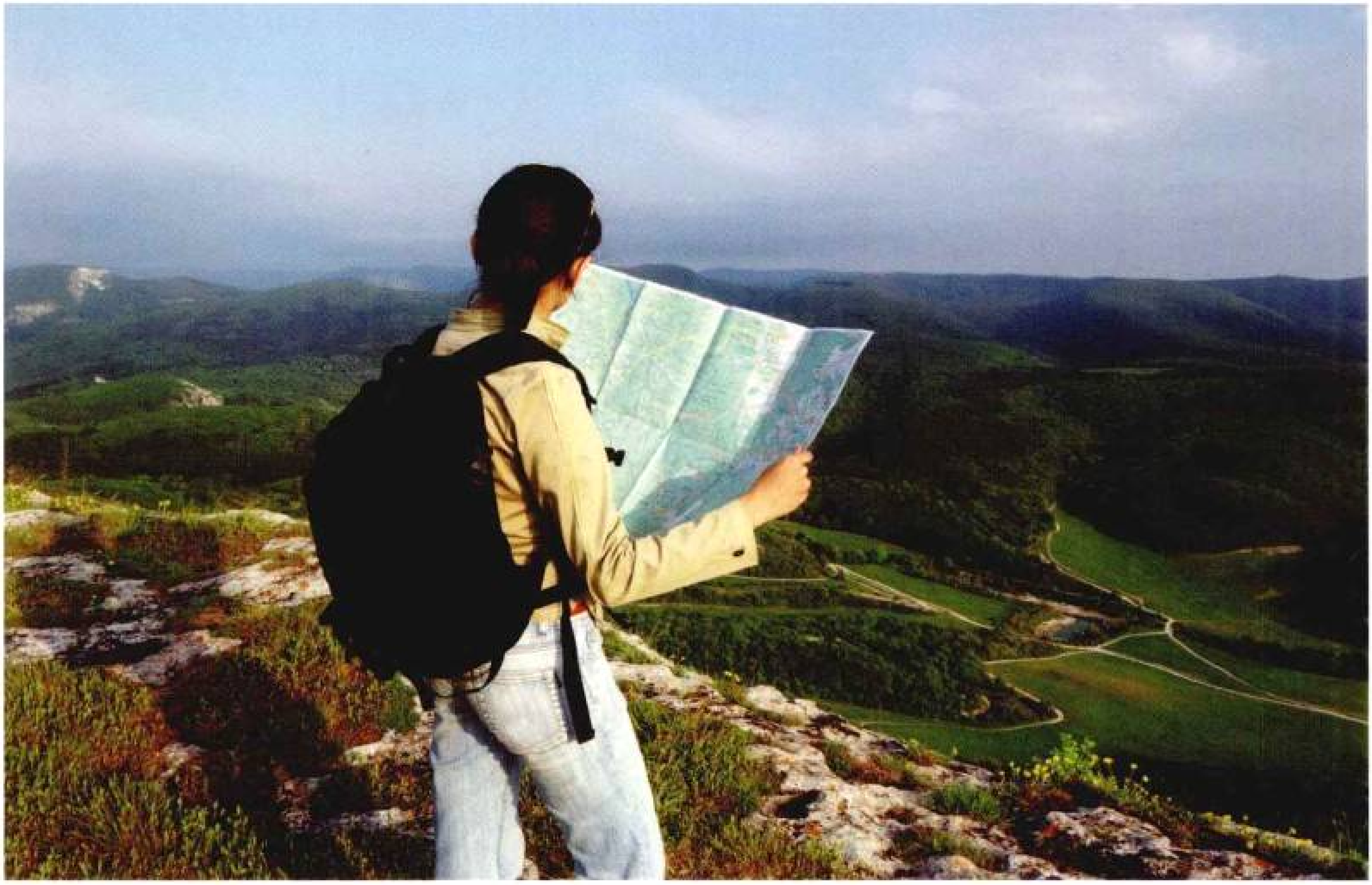
**摄影师珍藏秘笈**

避免干扰物影响画面最直接的办法就是将干扰物虚化，弱化其视觉干扰，所以很多摄影师都喜欢采用长焦镜头拍摄人像。但是长焦镜头的景深效果强烈，叙述能力却大大下降，虽然拍摄出来人物效果较好，但是也仅此而已。

毫无疑问，人像拍摄的是人，但是人总是处于某一特定环境中以某种生活状态或者工作状态存在的，照片中可以表现他居住的环境、职业特征，以及他与环境之间的关系。所以，在人像摄影中，人物与环境是相协调统一的。

晚宴有晚宴的妆扮，游玩有游玩的装束。在实际生活中，往往要根据场合的性质来着装打扮的。

拍摄这一类肖像的时候，首先要决定所表现的是被摄人物生活中的哪一个方面，是工作、生活还是其他。在这一章里面主要讲的是处于外出游玩状态中的人物肖像，那么，也就是拍摄处于各种放松状态中的人物肖像。



地图和旅行包，与远山、阳光、脚下的绿色形成了一种默契的配合，使我们仿佛呼吸到了自然健康的空气，忍不住羡慕起她那样的生活。

光圈:F13　速度:1/150s　ISO 感光度:100　曝光补偿: -0.3EV

作为游玩的场合，既可以是游乐场，也可以是街道；而脱离城市生活的游玩，则是远足、郊游或者是野炊了。不管是在哪一种场合，都有其特点，比如游乐场。游乐场一般小孩比较多，各种娱乐设施也很齐全，这时候人物的着装打扮就要选择比较活泼、孩子气的打扮了，这样也就与拍摄环境的景物相匹配了。

**摄影师珍藏秘笈**

在外出游玩时，装束是很重要的，除了看起来比较舒适活泼清爽之外，最主要的就是自己运动比较方便，通常穿一些休闲类的，或者有弹性的服饰，比较不影响自己的攀爬或者跳跃等运动。装备最主要的就是一定要准备一双好鞋，休闲舒适而且质量要好，这样才能够避免长途跋涉过程中的麻烦。

森林、阳光和登山包，两位徒步者告诉观者，他们正准备去登山。

光圈:F9　速度:1/125s　ISO 感光度:100　曝光补偿：+0.3EV

而如果是外出远足、郊游，那么户外运动的装备一定会让被摄人物看上去更加专业，即使观者对被摄人物一无所知，看到其打扮也会猜出一二。如果是简单外出郊游，那么服装则以休闲舒适的棉质衣服为主，夏天的时候女孩子则应带上遮阳帽和墨镜遮挡强光。

夏日外出旅行，带着遮阳伞在阳光的沐浴下体现出夏天的惬意。

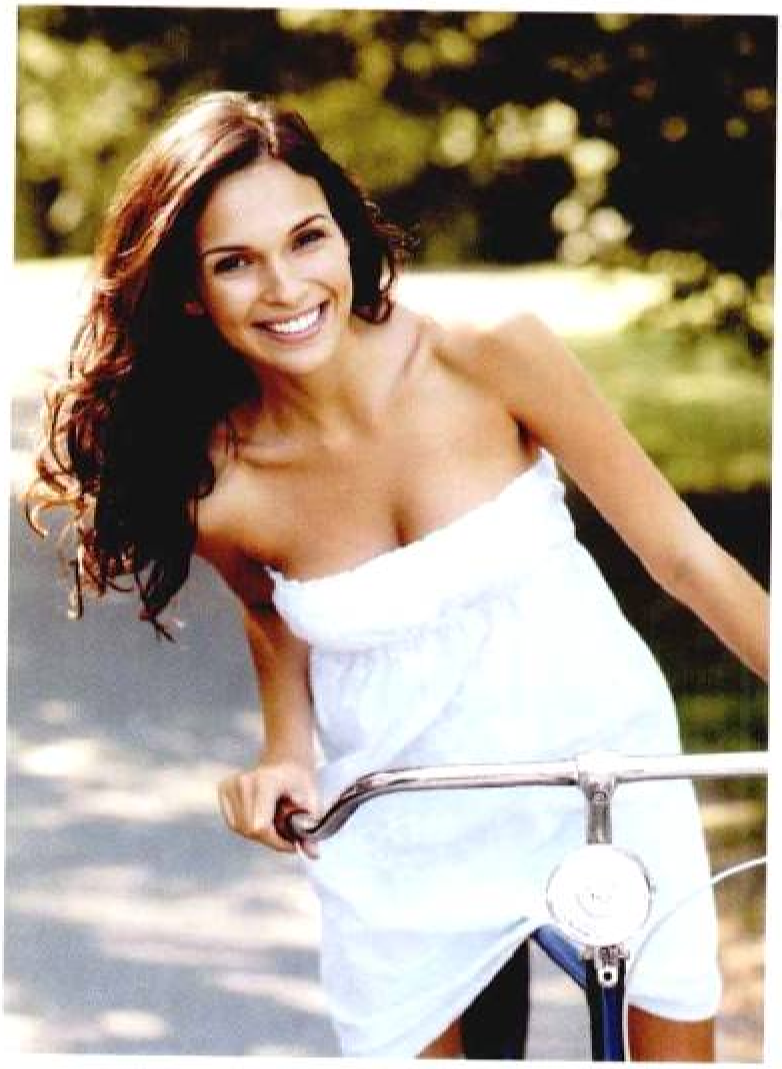
光圈:F10
速度:1/500s
ISO 感光度:100
曝光补偿：+0.7EV

在纪实摄影中被尊为纪实摄影之父的亨利·卡蒂埃·布列松倡导的拍摄手法——决定性瞬间，其实就是抓拍。抓拍的一个特点就是速度，说白了就一个字——抓。在人像摄影中，同样也要，抓拍人物的动作和表情。

抓拍还有个特点就是要自然，不干涉拍摄的对象。那些最自然、最生活的动作才是最有价值的。抓拍不是摆拍，摆拍要求被摄者按照摄影师的设想、意图为拍照片而组成某种画面，做出某种动作、神情，布好光摆好姿势慢慢拍。而抓拍不是你能事先想到的，你只要背着相机出了门看到什么拍什么。深入生活，是抓拍的灵魂和真谛。

与孩子嬉戏的时候，抓拍她们之间的眼神交流，显得她们玩儿的非常开心。

光圈:F4.8　速度:1/320s
感光度:100　曝光补偿：0EV



就在她停下自行车看我、冲我微笑的瞬间，我按下了快门，记录下了这个美好的时刻。

光圈:F5.6　速度:1/850s
感光度:100　曝光补偿：+0.3EV

首先，表情抓拍是在被摄者自然、毫无防备的状态下拍摄，这时候人物虽神态迥异，但都真实自然。或全神贯注、或弥散慵懒、或怡然自得、或行色匆匆，这些看似需要训练有素的专业模特才能在镜头前演绎的神态，其实自然状态下的任何被摄人物都能做到，并有着自然真实地展现。相比于那种面对镜头、满脸堆笑、手摆V字、嘴念“茄子”的照片来看，抓拍要生动有趣得多。抓拍而来的人物不但真实，而且更让人有真切亲近的感觉。

女孩在游乐园里游玩，发现了旁边的标尺，就做出了与它比高的可爱动作，所以立即抓拍了下来。

光圈:F2.8 速度:1/250s 感光度:200 曝光补偿: 0EV

抓拍是对拍摄者的摄影基本功的考验。首先要求摄影师要有敏锐的观察力，被摄人物面部表情稍纵即逝，一旦走神就不复存在，机会往往也就是几秒钟，捕捉、锁定、选位、取景、变焦、拍摄必须一气呵成。除了对焦可以借助全自动功能之外，其他的步骤都是对摄影基本功的挑战。而且有时为了追求更加完美的画面效果，摄影师还得采用半自动、甚至全手动方式来进行对焦，对估光和操作的要求就更高。

抓拍的时候，往往不确定人物的表情是否到位，所以建议连拍。这样的话，连拍三、四张，只要其中一张抓住了最好的“瞬间”就足够了。虽然说“霰弹王”的做法没有技术含量，但是能够抓拍到精彩的画面，被人诟病也是值得的。

陶醉在清新的空气中，使人不自觉地想要舒展自己的身体，抓住这个东西，体现“自然”两个字。

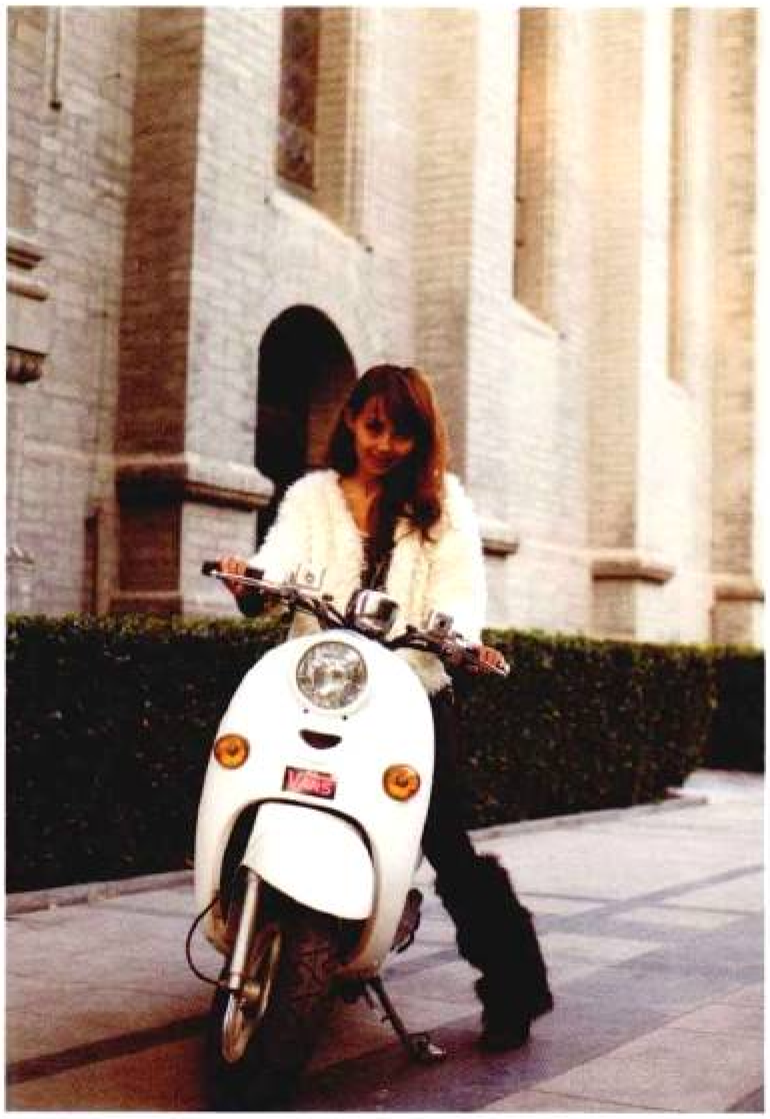
光圈:F10 速度:1/100s 感光度:100 曝光补偿:+0.7EV

春天，桃花盛开，置身花中，模特更显清新与自然。

光圈:F2.8
速度:1/800s
感光度:100
曝光补偿:0EV

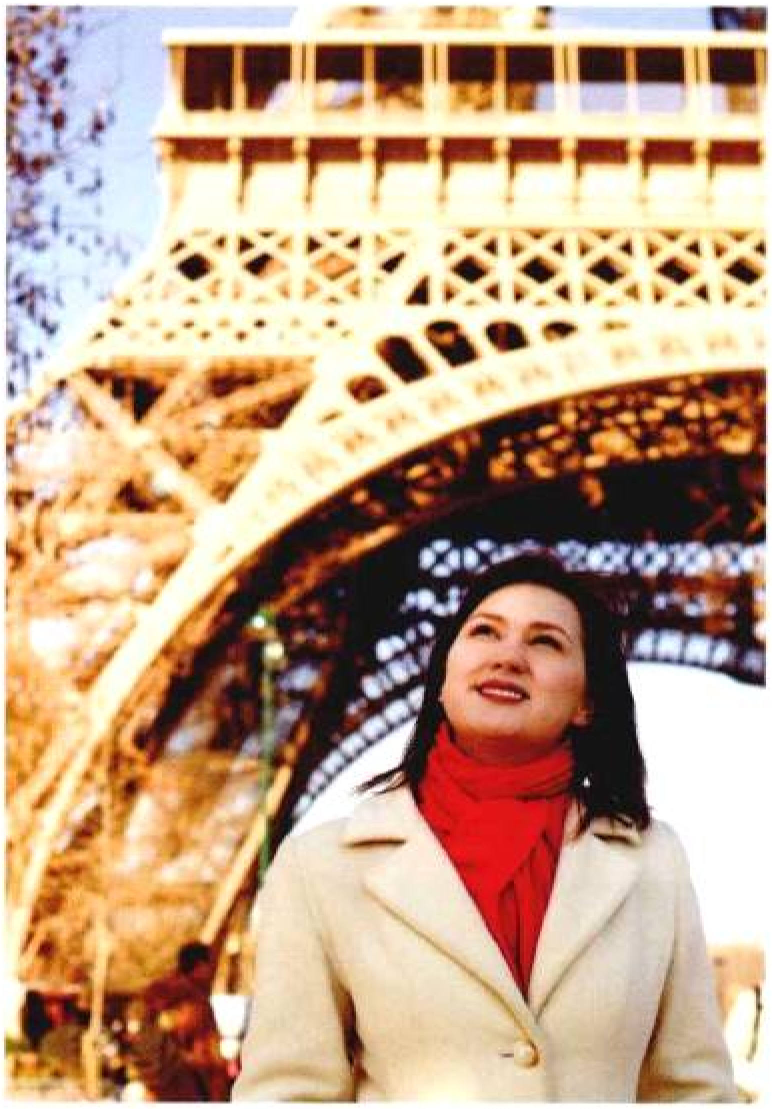
在外出游玩中的姿势摆放不同于传统意义上人像中的摆拍。所谓摆拍，就是摄影师根据自己的设想，创设一定的环境，设计一定的情节，让被拍摄者表演，最后由摄影师拍摄完成的过程。

首先，环境不需要摄影师预先创设，走到哪里，哪里都是拍摄场地；其次，不需要摄影师设计情节，外出游玩本身就是一种情节。所以在特定主题中的摆姿显然要灵活得多。



坐在摩托车上，骑着它去兜风，画面会变得更加生动富有情趣。

光圈:F2.8　速度:1/100s　感光度:100　曝光补偿:0EV

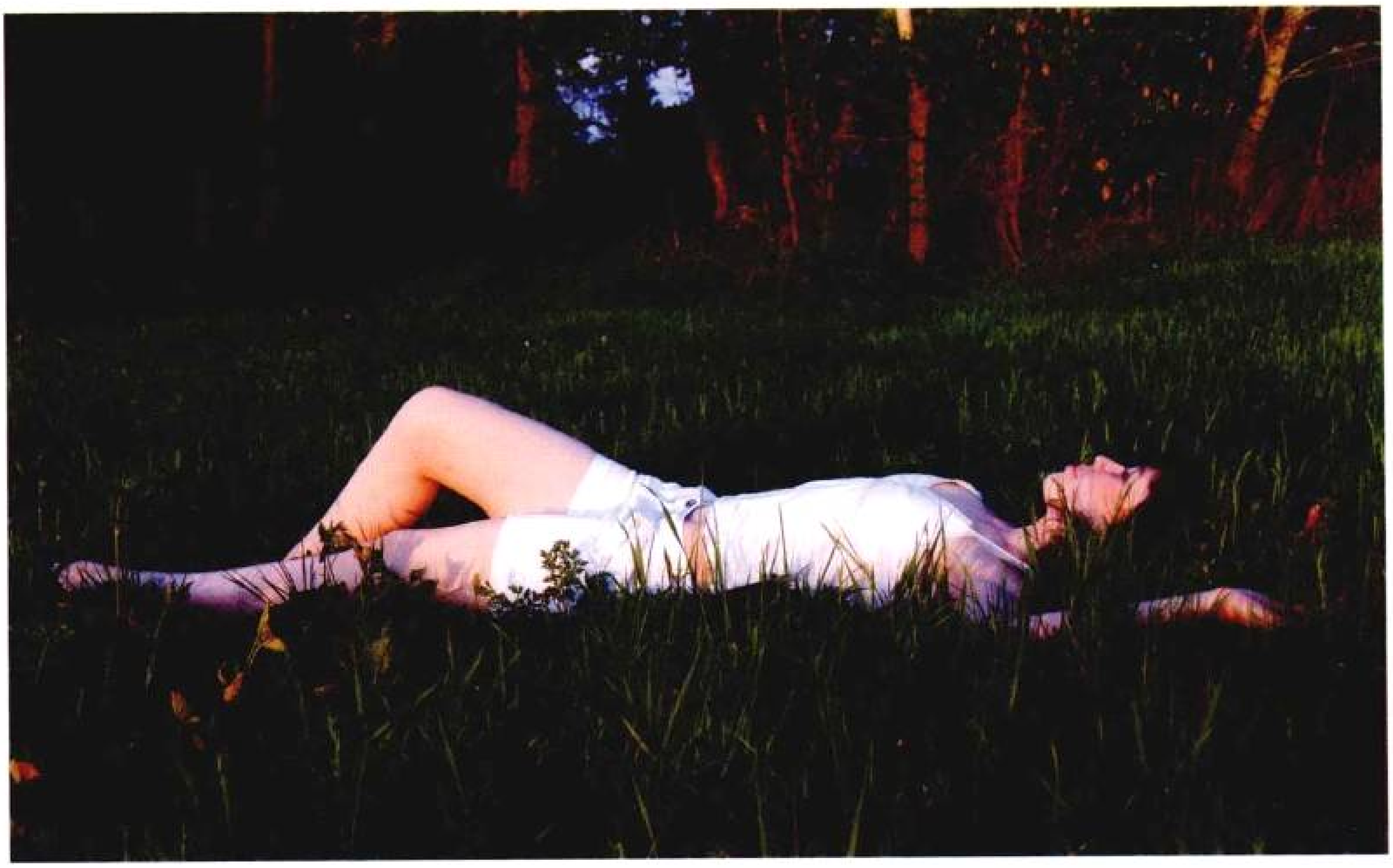


埃菲尔铁塔过于高大，在它下方拍摄仅仅是表现其一角，选择人物仰望的表情可以让人想象画面以外的部分。

光圈:F4.5　速度:1/800s　感光度:100　曝光补偿:0EV

一般为了体现外出游玩的欢乐与享受自然的放松，姿势也大多散漫并且舒适。比如，张开手臂的姿势，最能展示出郊游的惬意与回归自然，自在地呼吸着清新空气；在草地上席地而坐，打个囤儿，休息一下；或者索性躺在草地上，感受阳光的抚慰。

至于在游乐场游玩，仿佛回到了童年，动作姿势表情都变得孩子气，好动、顽皮、好奇几乎是所有孩子的特征，那么，拍摄的动作也就多种多样了。



暮色将尽，躺在草坪中，享受最后一丝自然的气息。让人物的一条腿稍稍弯曲，可以使她躺在那里不显得十分呆板。

光圈:F7.1 速度:1/125s 感光度:100 曝光补偿：+0.3EV

而逛街的时候，动作姿态不需要刻意的修饰，因为其本身就已经是一道行走的风景线了。

逛街时的休闲与惬意是一种心情，不需要模特摆弄过多的姿势，自然随意即可。

光圈:F3.5 速度:1/400s 感光度:100 曝光补偿：0EV

摆拍，是旅游摄影用得最多的表现手法。全家出游或者三朋四友集体留念，总爱整齐地排成一行或数行。“到此一游”的纪念照，也大多是先选好背景景物，再将人物安排在适当的位置上进行拍摄。这种用摆布的手法所拍摄的“保险”的留念照，虽然无可厚非，有时甚至是必要的，但比起那些在人们行进的过程中，三三两两、各有姿势、互相交谈时抓拍的照片来看，却不免显得单调呆板一些。旅游是一种极富乐趣的观光娱乐活动，旅游摄影是旅游活动的忠实记录。因此，画面是否生动自然，有无浓厚的生活气息，往往是一幅旅游照片成败的关键。

旅途中会有很多美妙的、奇异的经历，是我们拍摄的重点。当然，仅仅是极目远望，也是一个不错的画面。

光圈：F10　速度：1/400s　感光度：100　曝光补偿：+0.3EV

虽然是摆拍，但是却充满了张力，广角镜头可以更多地包含美景与天空。

光圈：F11
速度：1/400s
感光度：100
曝光补偿：-0.3EV

终于到达目的地了，躺下来休息，当然远处还有很多山峦等待我们去征服。

光圈：F11　速度：1/250s　感光度：100　曝光补偿：0EV

在旅游摄影中，除了用摆拍的手法拍一些“到此一游”的纪念照外，还不妨采用抓拍的手法，不加干涉地拍摄一些诸如行路、做饭、营地、野餐、篝火、娱乐、爬山、涉水、交谈、记日记、游泳、游戏、晚会，以及互相帮助等独特生动的旅游生活场面，以反映丰富多彩的旅游生活。其实，一幅在技术上虽有缺陷，但画面比较活泼的照片，比技术上无大毛病却过于呆板的照片更加受人欢迎。因为这种照片，即使经过若干年，仍能帮助你回忆起影中人的音容笑貌，唤起你对昔日美好的旅游生活的记忆。

外出游玩如果是单位团体结伴而行的，到风景点，拍一张团体照是必要的。

团体照的拍摄要求当然是每个人都清晰，连后面的风景点也要清晰，这里就牵涉到一个景深的问题。景深，指拍摄的景物清晰的范围。拍团体照的要求是从前排到后排的人，甚至是后面的背景都清晰，这就要求景深大。景深是否大，牵涉到相机镜头、光圈和拍摄距离三个方面的问题。

几个朋友聚在海边自弹自唱，用广阔的海边景色作背景，这样欢快的场面，正是拍摄合影的好时机。可以看出，在前方有一个闪光灯的亮光将他们照亮，平衡了与背景天空之间的亮度反差。

光圈:F8　速度:1/120s　ISO 感光度:100　曝光补偿: 0EV

若是用标准镜头拍摄团体照，F8以上的小光圈就足够用了，能用F11或F16的光圈则更好。因为同一个镜头，光圈越小，景深越大，清晰范围越大；反之，光圈越大，景深越小，清晰范围越小。

团体照传统的排位方法往往都是排排坐，几乎千篇一律，比较呆板。在外出游玩中拍摄，尝试一下抓拍，效果往往会胜人一筹。另外，如果大家都是有意识的合影，最好是有组织性的自由摆姿，这样不仅个人的能动性得到了很大程度的发挥，而且场面也不至于过于的杂乱。

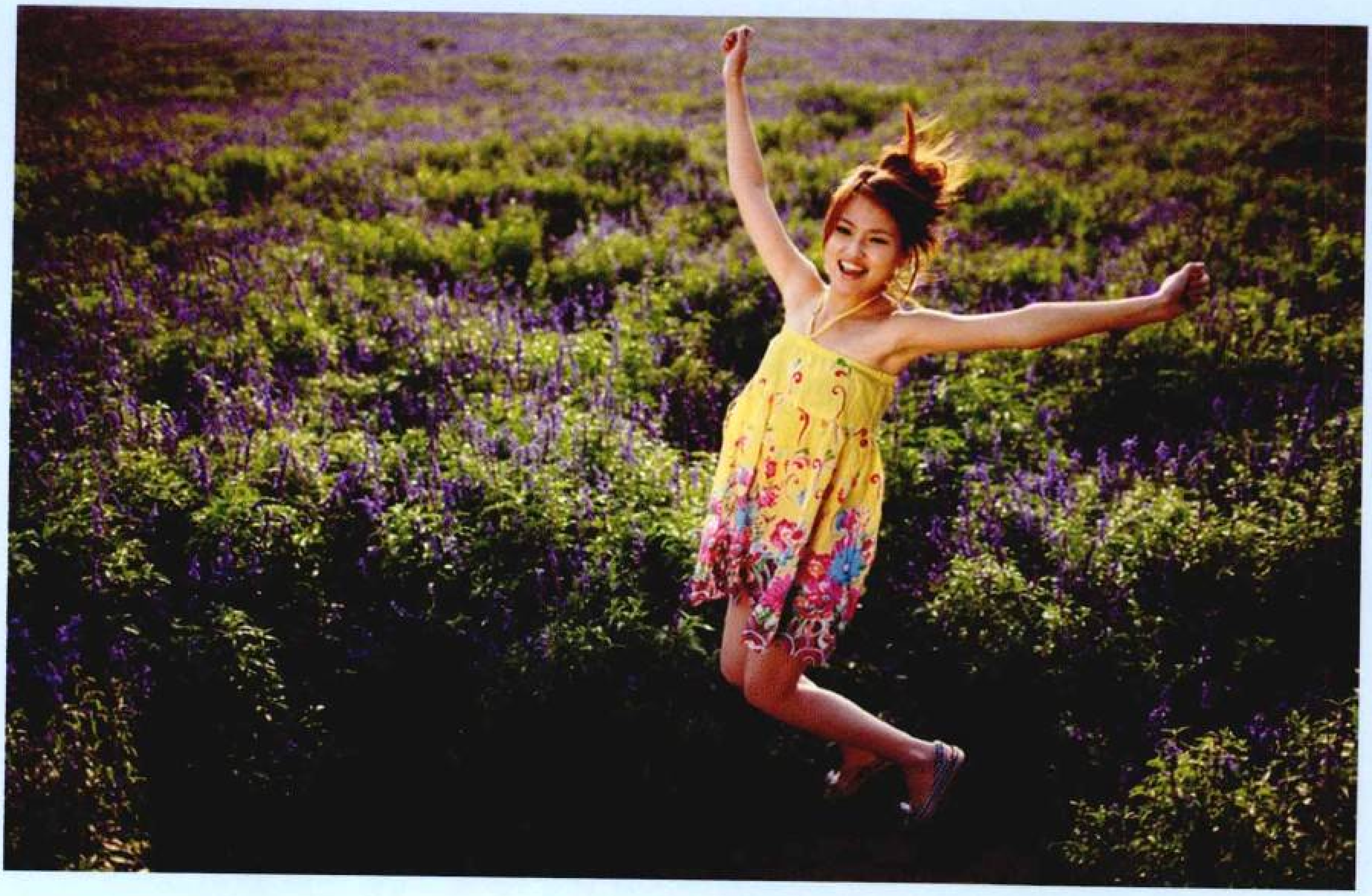
面朝镜头大家一起跳，跳跃高低的不同、跳跃位置的不同、跳跃姿态的不同，都使这个合影看起来非常有趣味性。

光圈:F5
速度:1/100s
感光度:100
曝光补偿：+0.7EV

而如果外出游玩是三五个好友相约游玩，那么拍摄合照就没有那么麻烦和严格了。选择背景漂亮的场合，所有朋友都聚到一起，不需要喊“一二三茄子”，也不需要刻意的排队摆姿，甚至都可以不用注视着镜头，造型各异，神态不一，这样的合影反而更有趣味性。

面朝大海，一起跳跃，留在画面中的是一个个张狂的背影，尽管我们看不到他们正面的表情，但可以肯定他们异常兴奋，画面透露着一种内在的张力。

光圈:F4.5　速度:1/200s　感光度:100　曝光补偿：+0.7EV



## 案例赏析 1

捕捉到女孩欢呼雀跃的场景，突出画面动感，强调人物兴奋状态，进而烘托画面欢快、轻松的气氛，而作者在拍摄时更多是注重了人物表情的体现，女孩开心的笑容更吸引人的注意。

拍摄数据

光圈：F1.8　速度：1/1000s

感光度：100　曝光补偿：0EV

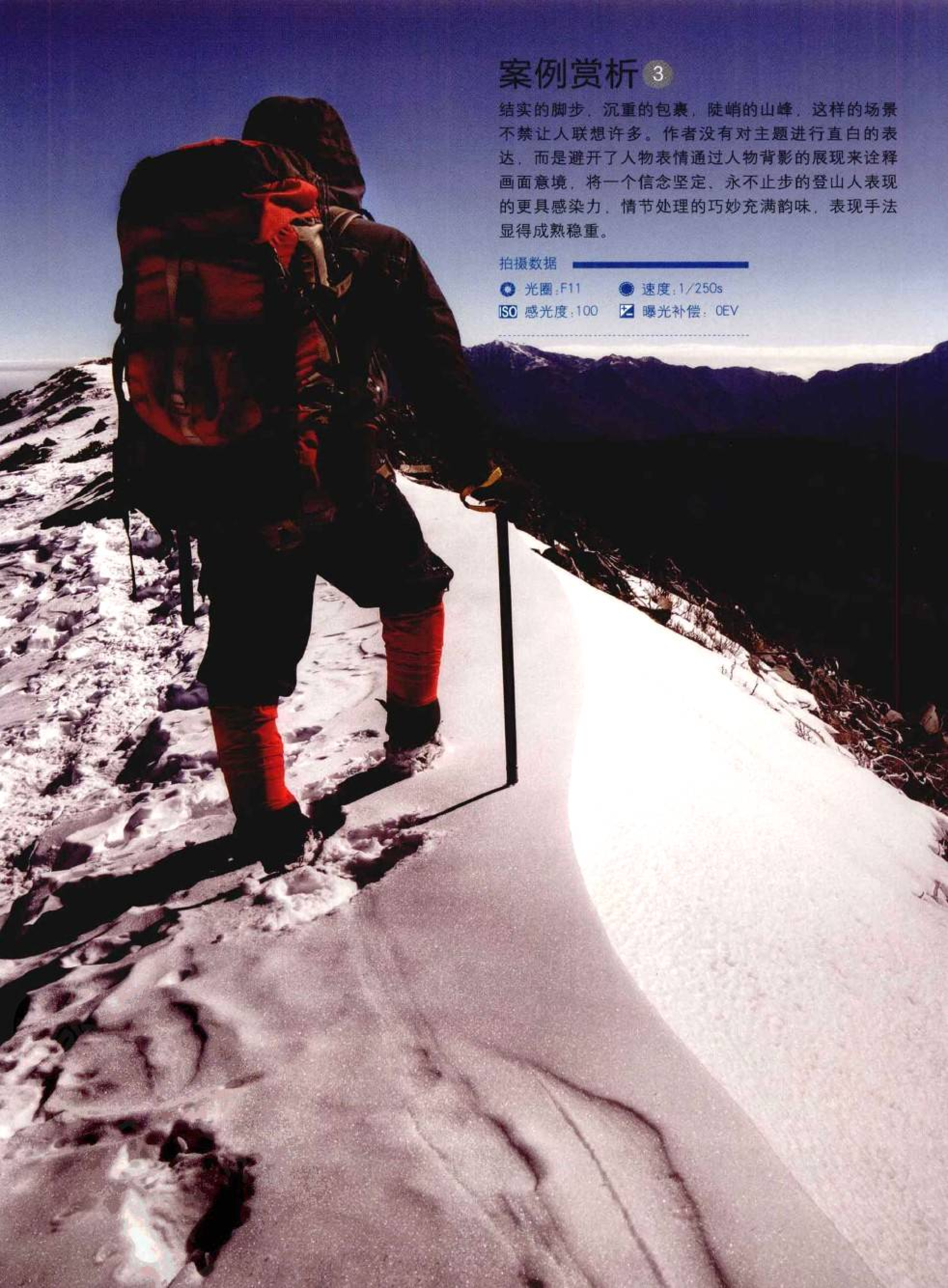
## 案例赏析 2

女孩坐在羊肠小道旁边的草坪上休息，沐浴着夏日的阳光，心情特别的舒畅，坐姿也显得非常的优美，给人一种也想去享受的感觉。

拍摄数据

光圈：F2.8　速度：1/500s

感光度：200　曝光补偿：0EV



## 案例赏析 3

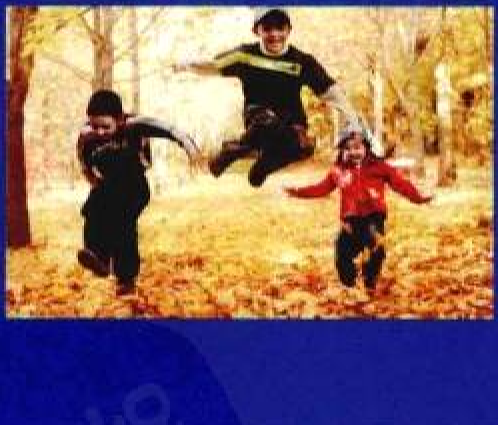
结实的脚步、沉重的包裹、陡峭的山峰，这样的场景不禁让人联想许多。作者没有对主题进行直白的表达，而是避开了人物表情通过人物背影的展现来诠释画面意境，将一个信念坚定、永不止步的登山人表现的更具感染力，情节处理的巧妙充满韵味，表现手法显得成熟稳重。

拍摄数据

- 光圈：F11
- 速度：1/250s
- 感光度：100
- 曝光补偿：0EV

Chapter 07

# 拍摄可爱的孩子们



在婴儿出生的最初几周内，充满褶皱的小手，肥嘟嘟的小腿，都展示着自己刚刚降临到这个世界。摄影师想要拍摄新生婴儿，并不是一件容易的事情，首先因为刚生下来的婴儿一般是在产房或者是育儿室内，摄影师难得有机会进入到里面；如果是受人之邀，那么接下来就是要研究如何拍摄了。

不管是在医院还是家中，拍摄环境并不明亮，所以摄影师要准备相应的器材，但是切记，初生婴儿的眼睛承受不起强烈闪光灯的刺激，新生儿对强光，包括刺眼的太阳光和闪光灯都非常敏感，所以给宝宝照相一般都是自然光加柔光，不要用闪光灯，因为这也是很多家长不允许的。一定不要因为闪光灯而损害婴儿的眼睛，这样的悲剧曾经真实的发生过。

正在酣睡的新生婴儿，摄影师选用比较近的距离，采用特写的方式拍摄。

光圈:F2.2　速度:1/200s　ISO感光度:100　曝光补偿：+0.3EV

在拍摄时，可以由妈妈抱着，把那种亲子关系的感觉拍摄进去，在妈妈怀中的婴儿最具有安全感。

光圈:F13
速度:1/200s
ISO感光度:100
曝光补偿：0EV

拍摄婴儿自己玩耍的画面，宝宝对世界充满了好奇，在玩的同时不停地四处张望，非常的可爱。

光圈:F5.6　速度:1/150s　ISO感光度:100　曝光补偿: 0EV

拍摄新生的婴儿，一般尽量不要给婴儿穿上过于繁重的衣服，因为如果将婴儿裹得严严实实，能拍摄到的也就只剩下婴儿的小脸儿了；简单地给婴儿裹上毛巾，或者不穿衣服，拍摄婴儿宝宝初生时的各种姿态，如睡姿、笑颜等。

拍摄的时候可以从不同的角度、不同的距离进行拍摄，因为很多父母都喜欢宝宝特写的照片，摄影师可以利用长焦镜头或者是大光圈虚化背景，突出宝宝的影像。通过不同角度的拍摄，给宝宝留下弥足珍贵的影像。

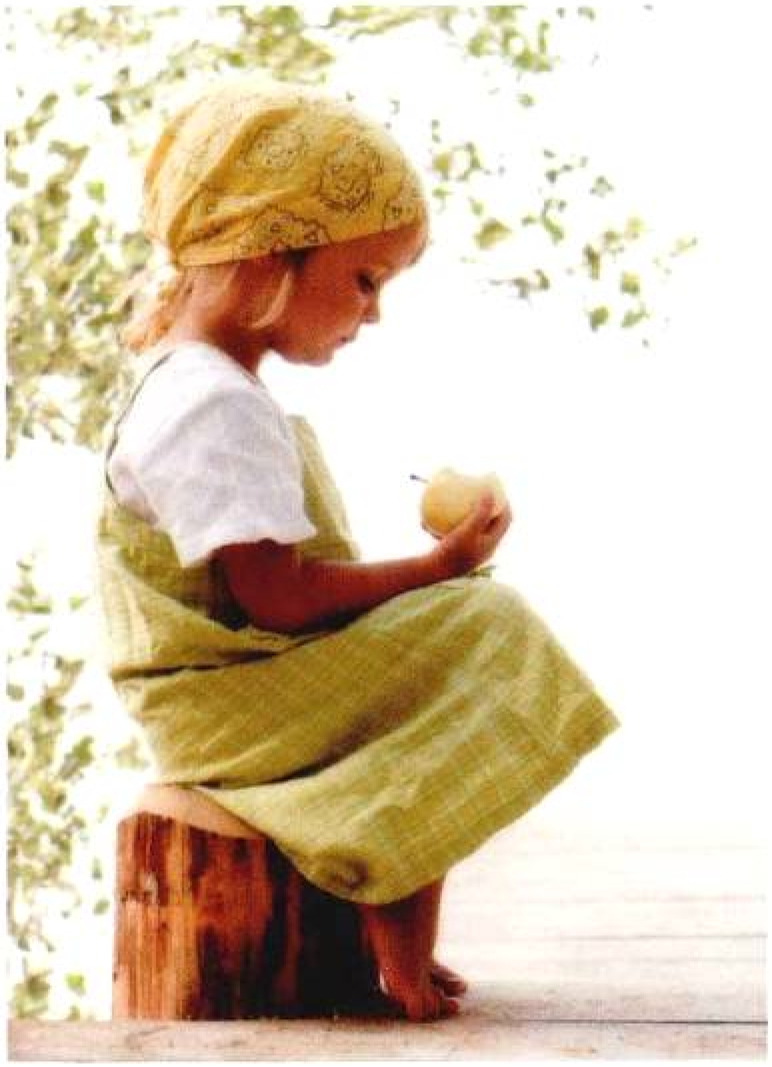
拍照时一定要注意宝宝的情绪，新生宝宝不会通过言语表达出自己的意愿，往往感到不乐意的时候就会瘪着嘴准备大哭，这时候可以趁机抓怕宝宝哭的照片，然后待到宝宝安静下来再继续拍摄。宝宝心情舒畅的时候，拍的照片当然也阳光灿烂了。

**摄影师珍藏秘笈**

在拍摄新生的宝宝的时候，注意尽量不要使用闪光灯拍摄，因为婴儿还太脆弱，闪光灯的光线太强，容易对婴儿产生刺激，所以在拍摄时，尽量的使用自然光线，或者是白炽灯照明工具辅助进行拍摄，自然地呈现婴儿的可爱姿态。

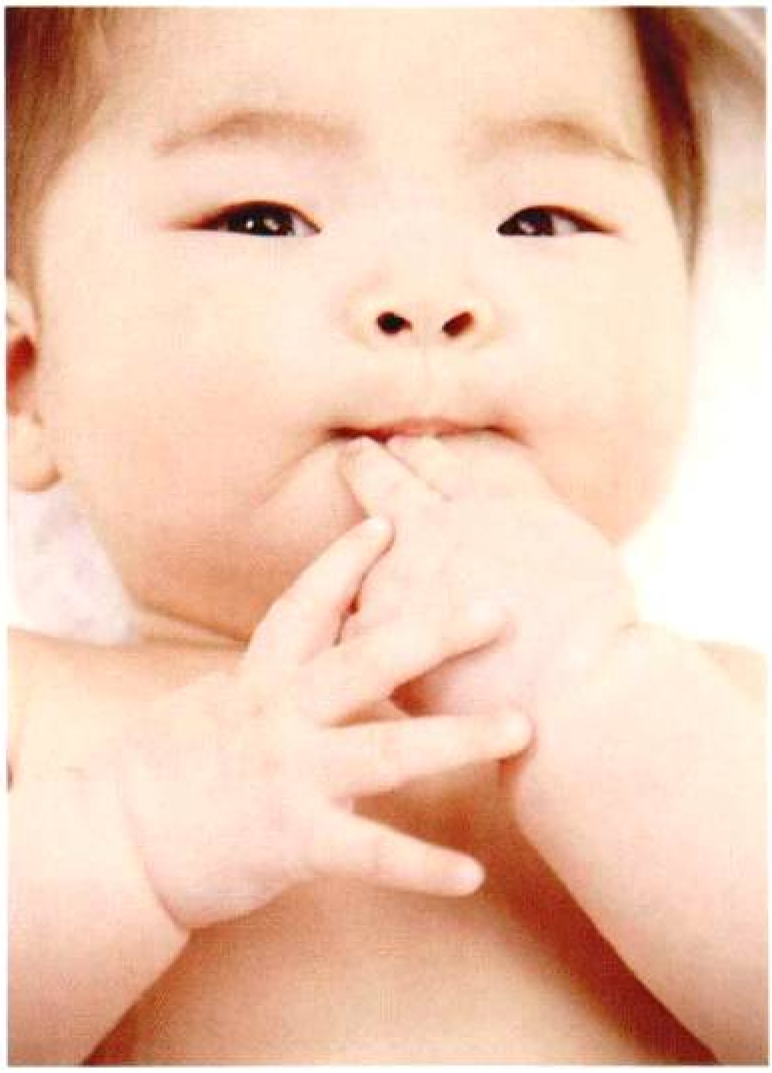
# 漂亮的宝宝

任何一个妈妈都希望自己的宝宝拍出漂亮的照片，而不管哪一个宝宝，正处在花朵一样的时期，粉嘟嘟的脸蛋，柔软的头发，明亮并且黑白分明的双眼，一个个都是天使的形象。但是为什么一些宝宝拍摄出来的效果并不是很完美呢？其实在比较之后不难发现，许多宝宝照之所以拍得非常成功，是因为拍摄的光线非常充足，并且宝宝的服装也相当的时尚，所谓佛靠金装人靠衣装，所以宝宝的打扮上也是成败的一大关键。



漂亮可爱的服装以及拍摄场景能够使得宝宝看上去更可爱、漂亮。

光圈：F2.8　速度：1/125s
ISO 感光度：100　曝光补偿：0EV



明亮的光线可以使得宝宝的皮肤看上去白皙透亮，娇嫩柔滑，使得宝宝看上去更可爱。

光圈：F4.8　速度：1/125s
ISO 感光度：100　曝光补偿：+0.3EV

利用室外的自然景色作为拍摄环境，使得宝宝更自然可爱。

光圈：F2.8
速度：1/1000s
ISO 感光度：100
曝光补偿：0EV

在拍摄时，要想办法引起宝宝的注意，从而进行抓拍。

光圈：F4
速度：1/120s
ISO 感光度：100
曝光补偿：+0.3EV

拍摄宝宝照的光线效果一定要非常明亮，因为宝宝的皮肤非常细嫩白皙，明亮的光线使得宝宝的皮肤看上去没有任何瑕疵，突出宝宝皮肤如同白瓷一般的特色。并且拍摄宝宝照时，画面的色彩一定要比较浅而且亮丽，充足的光线下不管是宝宝的衣服还是面部都不会产生高饱和的色彩，给人轻柔、温馨的感觉。

造型上要注意选择和服装搭配的同色系的小发夹，小皮筋和小背包等，小朋友尽量不要化妆，如果宝宝的肤色比较黑或者白的不均匀的话，可以擦点增白的化妆品，此时尽量不要上粉底，再抹点粉色的胭脂（如果在没有胭脂的情况下可以擦点口红并用手以画圆圈的方式给宝宝小脸抹均匀，这样也可以起到胭脂的效果），再带上宝宝平时喜欢玩的小玩具，在拍摄过程中可以起到很好地调动宝宝笑容和情绪的效果。

小朋友的表情往往自然而且天真无邪，所以在拍摄时要适时地和她们玩耍，并抓拍。

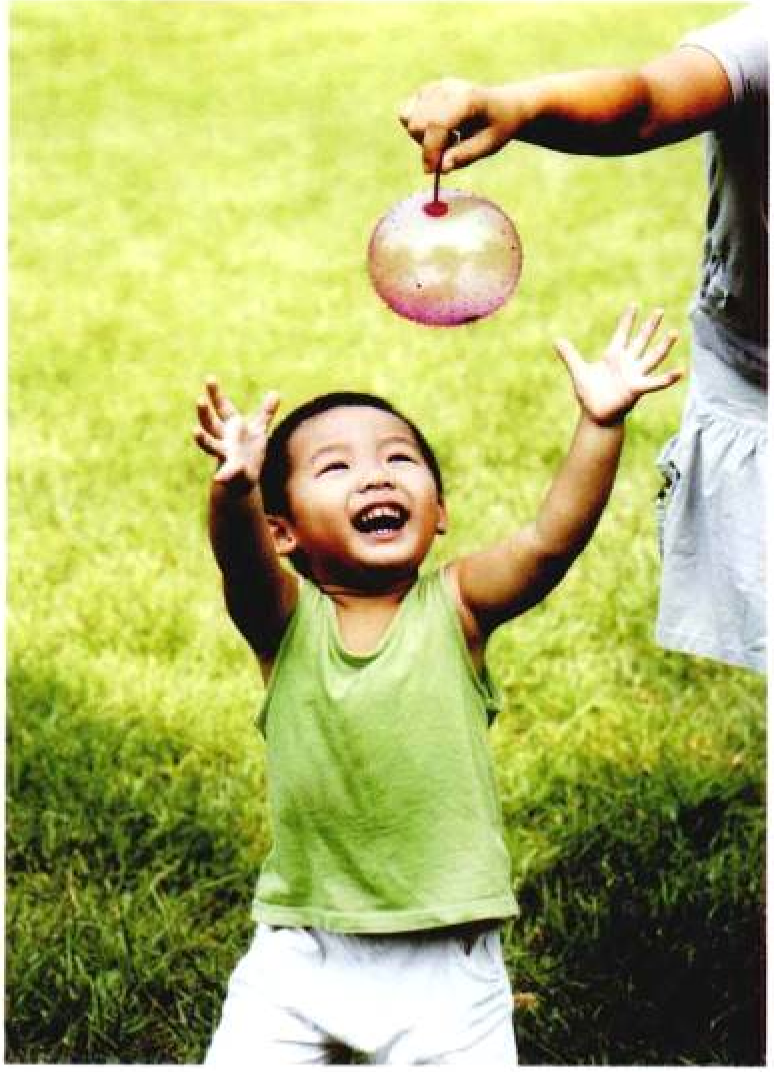
光圈：F1.8　速度：1/200s　ISO 感光度：100　曝光补偿：+0.3EV

宝宝们不会说话，不会用肢体语言表现自己，因此整个拍摄过程就需要摄影师的引导。吸引宝宝也需要掌握技巧，特别是宝宝对摄影师不熟悉的时候，会有强烈的抗拒心理。所以摄影师一定要通过一些手段来吸引宝宝的注意力。

首先，宝宝对于造型特别的东西会充满了好奇，所以摄影师可以利用一些造型奇特的道具来吸引宝宝的注意力。其次，可以用夸张的表情、声音、语言等来引起宝宝的注意，宝宝们都希望得到关注，有人跟他玩，自然也就全身心地投入了。小孩子对于移动的东西非常好奇，所以如果摄影师准备一些能够移动的玩具比如小汽车、满地跑的玩具小动物等，一定能够成功地吸引小孩子的注意力。

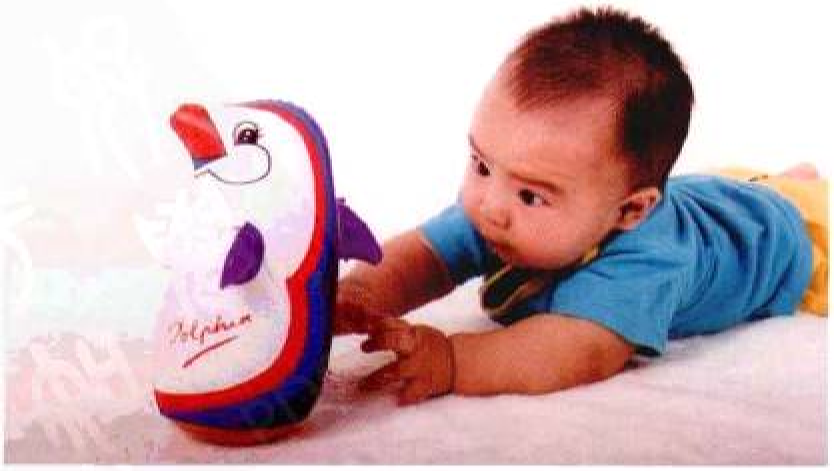
滚动的球类经常能够引起宝宝的注意，这时摄影师就可以很好地进行拍摄了。

光圈:F3.2　速度:1/1000s
ISO 感光度:100　曝光补偿：0EV



爱玩是孩子的天性，玩具自然能够引起他们的兴趣，也更容易拍摄。

光圈:F5.6　速度:1/200s
ISO 感光度:100　曝光补偿：+0.3EV



将一个玩具放在宝宝身边，引起他的注意，随之充满好奇的神态去碰它，表情可爱。

光圈:F11
速度:1/250s
ISO 感光度:100
曝光补偿：0EV

在人类当中，没有谁的笑容能比宝宝的笑容更加纯洁、明朗。所以，宝宝的笑容是我们都希望留下珍藏的。

如何拍摄宝宝的纯真笑容？出必杀技，甜食上场。有得吃，有得玩，注意力自然就会转移到漂亮的食物上面来，宝宝戒心就会马上降低。建议爸妈们每次所去的外拍地点附近最好有一间甜品屋，或者准备宝宝喜爱吃的食物，这样就可以抓拍宝宝吃东西真实的笑容了。

谁也无法抵挡甜食对孩子的诱惑，漂亮的颜色，甜腻的口感，孩子脸上的笑容怎能不灿烂。

光圈:F2.8 速度:1/200s 感光度:100 曝光补偿: 0EV

处于游戏状态下的孩子是最开心的，脸上兴奋的表情，好不做作的笑容，最是可爱。

光圈:F2.8
速度:1/250s
感光度:100
曝光补偿: +0.7EV

为了让孩子们放松，进入自然的、真情流露的拍摄状态，摄影师可以在离他们比较近的地方拍摄，就像朋友面对面谈心一样；对于小一点的宝宝，他们的感知能力其实非常强，如果他们刚睡醒或者刚喝饱奶的时候，你和他表示友好，他就会毫无心机地给你展现出天使般的笑容。不要着急举起相机，先让孩子们看着你，看着你的眼睛，让他们熟悉你的存在，那种奇妙的交流，宝宝会感应得到。接下来你要让他们知道，你愿意和他们玩耍。小朋友们最喜欢玩的游戏就是，用手把眼睛遮起来，然后忽然打开并伴随着有趣的声音，此时他们甚至会开心得哈哈大笑，这个时候，你还可以用手中的相机当成手，在拍摄的时候，把自己藏起来，按下快门后，再出现在他们眼前。如果与孩子们一起投入到游戏状态中，更能捕捉到孩子们欢快的画面。

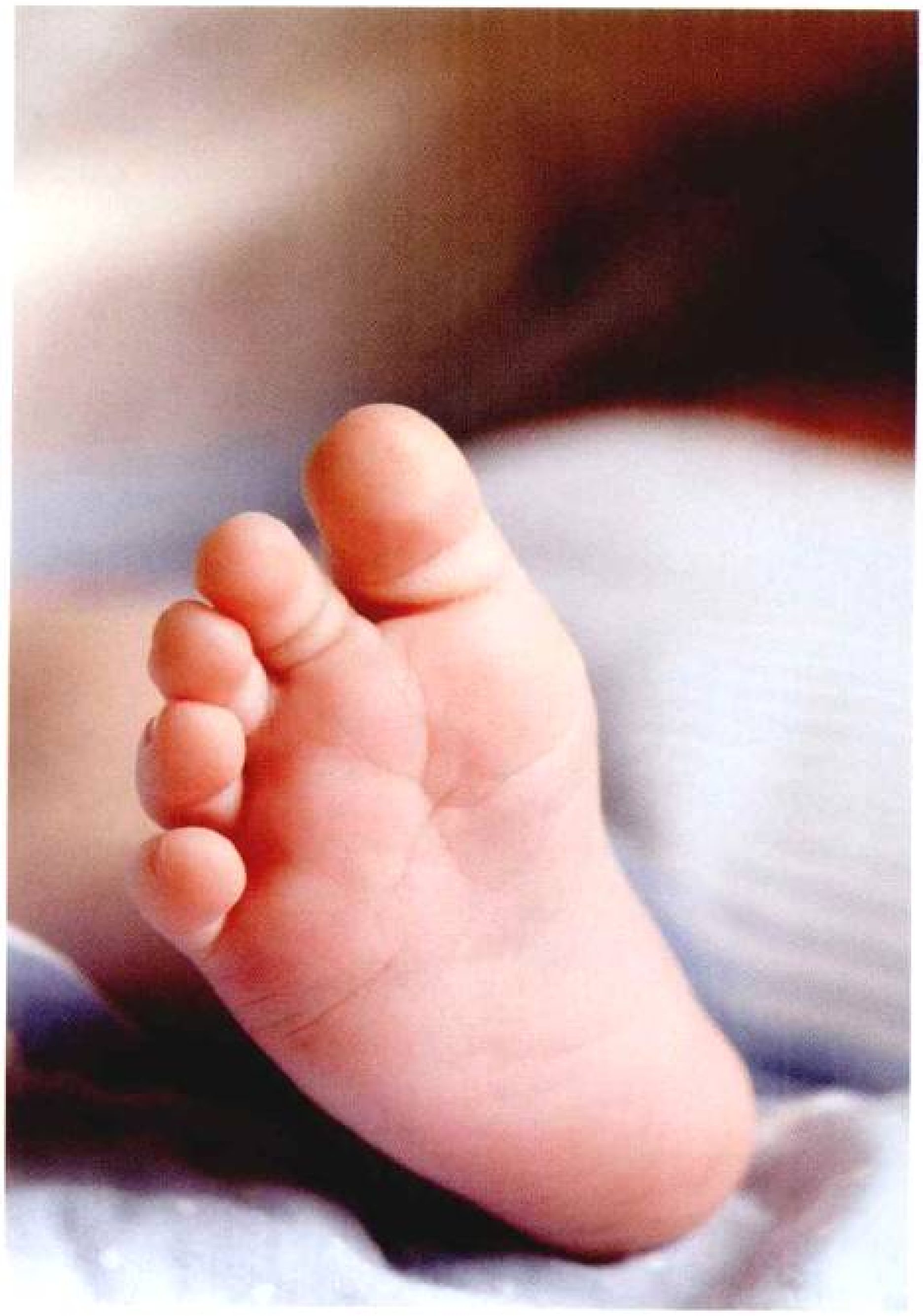
也许最珍贵的记忆之一就是童年时期与父亲或母亲一起踢足球或玩游戏。

光圈：F8　速度：1/250s　感光度：100　曝光补偿：+0.3EV

在秋林中游戏的孩子，摄影师抓拍了他们跃起的那一瞬间，自然生动。

光圈：F2.8　速度：1/250s　感光度：100　曝光补偿：+0.3EV

婴儿的手指和脚趾很快就会长大，不要错过拍摄这些细节的机会。用长焦端或者微距模式拍摄，接近被摄婴儿，使其局部手或手指以及小脚丫充满整个画面，以展现那种可爱稚嫩的感觉。照片中的近距离拍摄能够很自然地表现出新生儿的滑嫩肤质，从而创作出富有视觉冲击力的画面。



利用特写镜头拍摄婴儿的小脚丫、小手掌，能很好地呈现出了婴儿的娇小可爱，其皮肤的娇嫩也得到了很好地展现；另外让婴儿的小脚丫和小手掌与大人的进行对比拍摄，既展示出了大与小的有趣对比，同时也表达出了父母对孩子的一种疼爱之情。

**摄影师珍藏秘笈**

在拍摄宝宝的脚丫或者小手掌时，通常都是用长焦镜头，或者是用大光圈虚化杂乱的背景，使其局部能够更好地突显出来，有时候甚至可以使用微距镜头展现出更多的细节。但是在拍摄的时候，一定要注意对焦的准确性，持稳相机，尽量采用手动对焦进行拍摄，因为对焦会很容易跑焦导致画面的模糊或者是主体模糊。

眼睛是心灵的窗户，心里所想的都会从眼神中流露出来。拍摄人像，最能吸引人的便是相机那一端的那双有故事的眼睛。

拍摄孩子们清澈纯真的眼睛。我们都曾有过童年时代那种至纯的简单和美丽，正是孩子纯真的眼神，可以一次又一次地把我们带回到最初的美好时光。在拍摄孩子的时候，最引人注目的不是华丽的服饰，而是睫毛下那双代表心灵的眼睛，是孩子们善良、稚嫩、天真无邪，他们留给父母们最珍贵的礼物就是他们真情流露出的那种眼神。

孩子的眼神天真无邪，所以拍摄孩子明亮的眼睛也是最具有吸引力。

光圈：F5.6　速度：1/125s
感光度：100　曝光补偿：0EV

带有笑意而又纯真的眼神，是每个摄影师都不容错过的精彩瞬间。

光圈：F4.8　速度：1/160s
感光度：100　曝光补偿：0EV

当了解到我们的孩子们是多么可爱宝贝的时候，自然就会知道镜头的焦点应该对在哪里，知道哪些背景是不重要、可有可无的。带着这样一颗对孩子真诚的热爱的心，拍摄起来也就得心应手了。

拍摄孩子时，使用光圈较大的F1.2或F1.4的定焦镜头，虚幻背景并突出主体，即使是在光线较弱的室内或者阴天，它也可以完美地表达这些天使们的漂亮面孔。35mm和85mm的焦距拍摄，是一个非常合适的拍摄距离，因为拍摄时孩子们需要有

顽皮的笑脸和明亮的眼睛完美的结合，让我们怎么能不爱上这个可爱的小女孩呢。

光圈:F8
速度:1/160s
感光度:100
曝光补偿: 0EV

小小的手势，配合着开怀的笑脸，天真烂漫的童年生活就是这样让人难忘。

光圈:F4.5 速度:1/800s 感光度:100 曝光补偿: 0EV

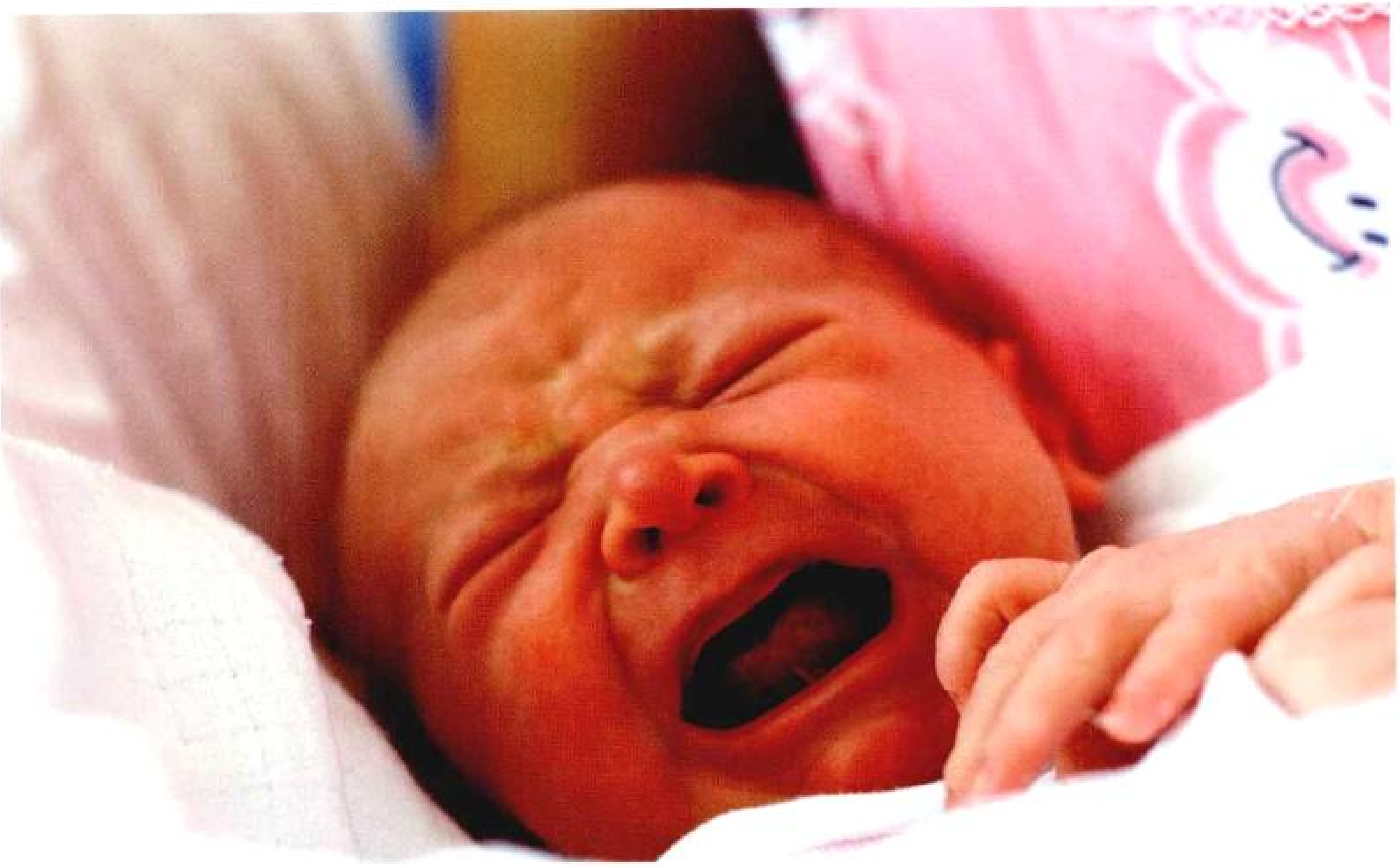
一个自己的空间，但同时还得让他们感知到摄影师就在离他们的不远处，是可以亲近的朋友。

要时刻注意，如果表现的重点是眼睛，那么在取景框中对焦点就应该在眼睛上。将焦点对焦在眼睛上，一张看似简单的大头照，没有多余的画面来分散我们的注意力，足够吸引每个人的眼光。

俗话说“六月的天孩子的脸”，由此可见，小孩的情绪是变化无常的。拍摄了很多小孩子欢声笑语的样子，而哭闹也是他们孩提生活的一部分，所以小孩子哭闹的表情也是拍摄不可或缺的一部分。

小孩子哭泣的时候，眼泪晶莹剔透，虽然是哭泣，却是非常的楚楚可怜惹人怜爱，拍摄的时候将焦点对准眼睛，或者顺着脸颊留下来的眼泪，这样的画面会有强烈的感染力。

对于情绪激动并且不好控制的孩子，这时候他们的哭泣就远不是流泪那么简单，哭泣的时候眉眼鼻子都皱在一起，小嘴张开嚎啕大哭，仿佛受了天大的委屈，非父母的怀抱不合作。这时候摄影师需要眼疾手快地捕捉小孩子的面部表情。



宝宝的哭充满了喜乐的气氛，是每一对父母都想留下的珍贵纪念。

光圈:F1.4　速度:1/250s　感光度:100　曝光补偿：0EV

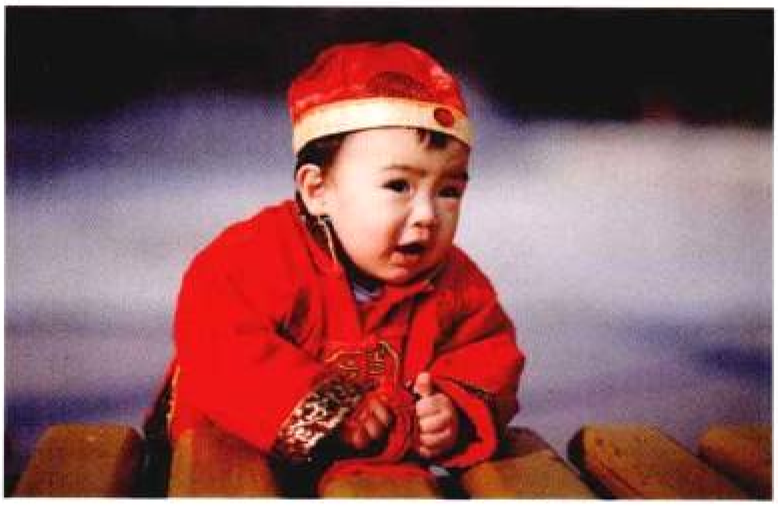
孩子在玩耍的时候，不高兴地哭起来了，可爱的哭相为孩子的童年留下一抹调皮的亮色。

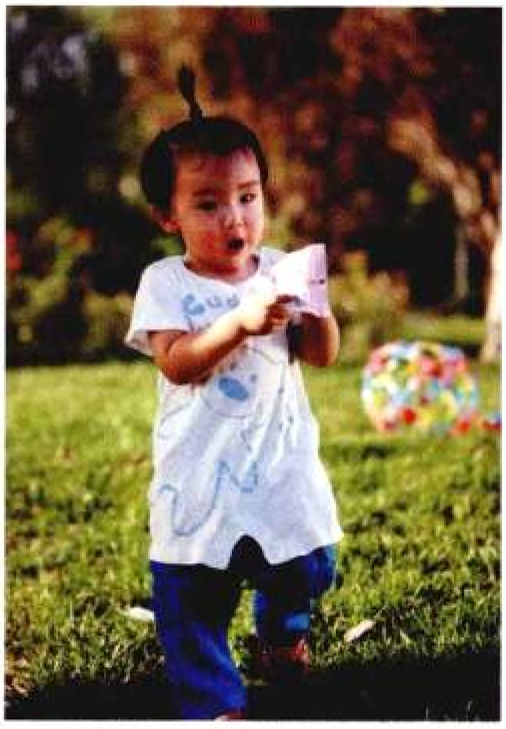
光圈:F11
速度:1/125s
感光度:100
曝光补偿：0EV

对孩子来说，身体的变化可以用日新月异来形容，而每一个父母，都希望将孩子的成长变化永久地记忆下来。

婴儿出生三个月大的时候，没有任何活动能力和力量，除非处于地面状况或者水平姿势，否则必须抱着才能拍摄照片；三到六个月的时候，活动能力稍强了，这时候他们甚至可以进行缓慢地爬行了，将婴儿放在婴儿床或者地板上，可以跟父母一起拍摄；而六到九个月大的婴儿，能够自己坐起来并且能够手抓食物，这时候婴儿不管是动作还是表情都变得非常丰富，摄影师一定要做好随时抓拍的准备；九到十二个月大小的婴儿，能够颤颤巍巍自己站起来走路，这时候他们开始学习表达自己的愿望，并且具有极强的印随性，会模仿大人说话或者动作，显得非常可爱；而十八个月大小的婴儿，已经完全学会了走路，对于他们来说，世界是如此新鲜。

想象小孩子最喜欢的日子有哪些，无非是重大节日或者生日的时候，因为重





这组照片展示了一个小朋友从几个月大，到开始牙牙学语，再到蹒跚学步，直至两岁多的时候上幼儿园的成长历程。不同阶段的小朋友，生长的速度和面貌也完全不一样。

光圈:F10 速度:1/400s 感光度:100 曝光补偿：+0.3EV

大节日的时候有许多好吃的东西，可以穿上漂亮的新衣服，大人们会更和善，孩子们可以放烟花，许多人聚集到一起，有无限的欢声笑语，这样的日子，不仅孩子喜欢，就连大人也是向往的。

生日意味着有蛋糕和甜食，而这些对于一个孩子来说也是再向往不过的了。来，先偷吃一口吧。

光圈：F4 速度：1/200s
感光度：100 曝光补偿：+0.3EV

面对着点燃的蜡烛，要鼓足劲用力吹灭它，这样才能快一点开始吃蛋糕。

光圈：F5.6 速度：1/120s
感光度：100 曝光补偿：+0.1EV

在节日的时候，小孩儿终于可以名正言顺地玩烟火了，心中的兴奋与脸上洋溢的笑容，是我们相机镜头所不能错过的精彩。

光圈：F5.6 速度：1/80s 感光度：200 曝光补偿：+0.1EV

"姑娘爱花，小子爱炮"，玩具构成了所有小孩童年的殿堂。小男孩和小女孩之间的玩具差别很大，一般小男孩会更喜欢一些球类或者机器类的玩具，比如变形金刚、玩具汽车、小皮球等等；而小女孩的玩具，则是那些造型可爱并且充满童话色彩的布偶、洋娃娃。

拍摄的时候，也要根据玩具的性质而不同。一般拍摄小女孩与布偶洋娃娃的时候，光线会显得比较充足与柔和，充满了音话色彩，而小男孩在追逐玩具汽车或者摆弄变形金刚的时候，往往不亦乐乎、全神贯注，摄影师则要准备随时捕捉他们瞬间万变的动作和表情。

布偶对于每一个孩子都不陌生，它几乎是贯穿了整个童年生活。

- 光圈：F3.2
- 速度：1/1500s
- 感光度：100
- 曝光补偿：0EV

积木和玩具小卡车，构成了小孩子的梦幻殿堂，在玩乐中成长，那是最美的天堂。

- 光圈：F4
- 速度：1/125s
- 感光度：100
- 曝光补偿：+0.3EV

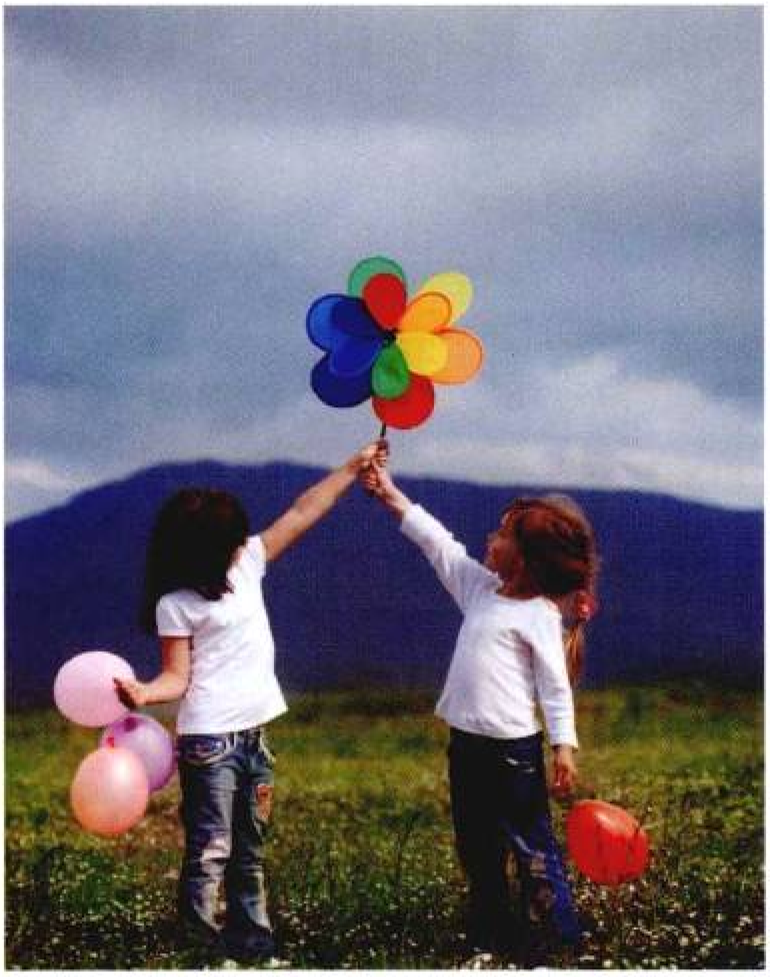
**摄影师珍藏秘笈**

摄影师如果要购置玩具，要根据宝宝的年龄而有所不同，当宝宝还不会走路的时候，如果玩具太大，宝宝独自玩不了；也不要买太重的玩具，因为如果宝宝手没有抓稳，容易砸到自己。尽量买一些质地比较轻柔，体积也比较小的玩具。而如果是年龄较大的小朋友，那么摄影师则要根据小朋友的兴趣来购买，这时候摄影师最好关注一下时下流行的动画片，买一些与时下动画片相关的玩具，以搏得小朋友的欢心。

拍摄一群在一起玩耍的小朋友，可远比拍摄单个小朋友要麻烦，但是却也比拍摄单个小朋友更有趣。

小朋友在玩耍的时候，会比其他时候更加投入，并且表现在脸上的表情也更加自然真实。

摄影师在拍摄的时候，最好是引导小朋友们聚在一起玩一个游戏，因为如果所有小朋友都到处乱跑的话，根本无法掌握好画面，也拍不全所有小朋友，所以聚集在一起的时候比较好拍摄。如果是在室外拍摄，那么选择一处草地，让小朋友们尽情地在草地上嬉戏。



对于我们的童年都会有那么几个很好的小朋友，一起放风车、一起玩耍，一起嬉戏。

光圈:F5.6　速度:1/400s
感光度:100　曝光补偿：0EV

球场上的女孩英姿不逊于男儿，摄影师选择从后面拍摄她们的背影，记录下她们激烈争球的场景。

光圈:F5.6　速度:1/400s
感光度:100　曝光补偿：0EV

三个潜水游玩的孩子，带着各式各样的装备，调皮开心地趴在沙滩上，看起来很有趣。

光圈:F8
速度:1/640s
感光度:100
曝光补偿：+0.3EV

拍全家福照片，不必讲究整齐的排列形式，只要能做到和谐、亲密就行了。可以充分利用家里的家具、凳椅、沙发甚至地板，或蹲或坐、或倚或靠，让队形显得参差不齐，富有变化，充分展现出家庭气氛的活跃和温馨。当然，在按动快门之前，众人可以一起喊一声"茄子"，这样就能使照片上的每个人都笑容满面。

在室内拍摄的时候，可以利用自然光线作为光源。拍摄时，将室内的窗户全部打开，让光线充分照射到屋里，在室外拍照，排列可随机应变。

拍摄全家福照片形式也是多样的。上图中，一家三口躺在草地上，享受初夏的阳光，展现出一种惬意和舒适的氛围。

光圈：F5.6　速度：1/120s　感光度：100　曝光补偿：+1EV

在家拍摄全家福的时候，可以摆一个统一的姿势，以展现全家其乐融融、幸福美满的感觉。

光圈：F8
速度：1/200s
感光度：100
曝光补偿：+1EV

## 案例赏析❶

将一块大大的毛巾盖在孩子的头上，他会好奇地掀开眼前的部分看看究竟发生了什么，这时把握好时机，抓拍下这一精彩的瞬间，他那通透明亮的大眼睛会惊奇地凝视着镜头，充满了疑惑与惊讶，显得十分有趣。

拍摄数据

- 光圈：F5.6
- 速度：1/200s
- 感光度：100
- 曝光补偿：+1EV

## 案例赏析❷

女孩子永远都是爱美丽的，她们会利用各种事物来装扮自己，让自己显得更加开心，如同这幅漂亮的眼镜，让女孩变得无比的兴奋。作者借此时机捕捉到了女孩最为天真，可爱的表情动作，那种天真无邪的自由状态，被释放的那样的自然，生动，充满了无限的朝气。

拍摄数据

- 光圈：F11
- 速度：1/250s
- 感光度：100
- 曝光补偿：0EV

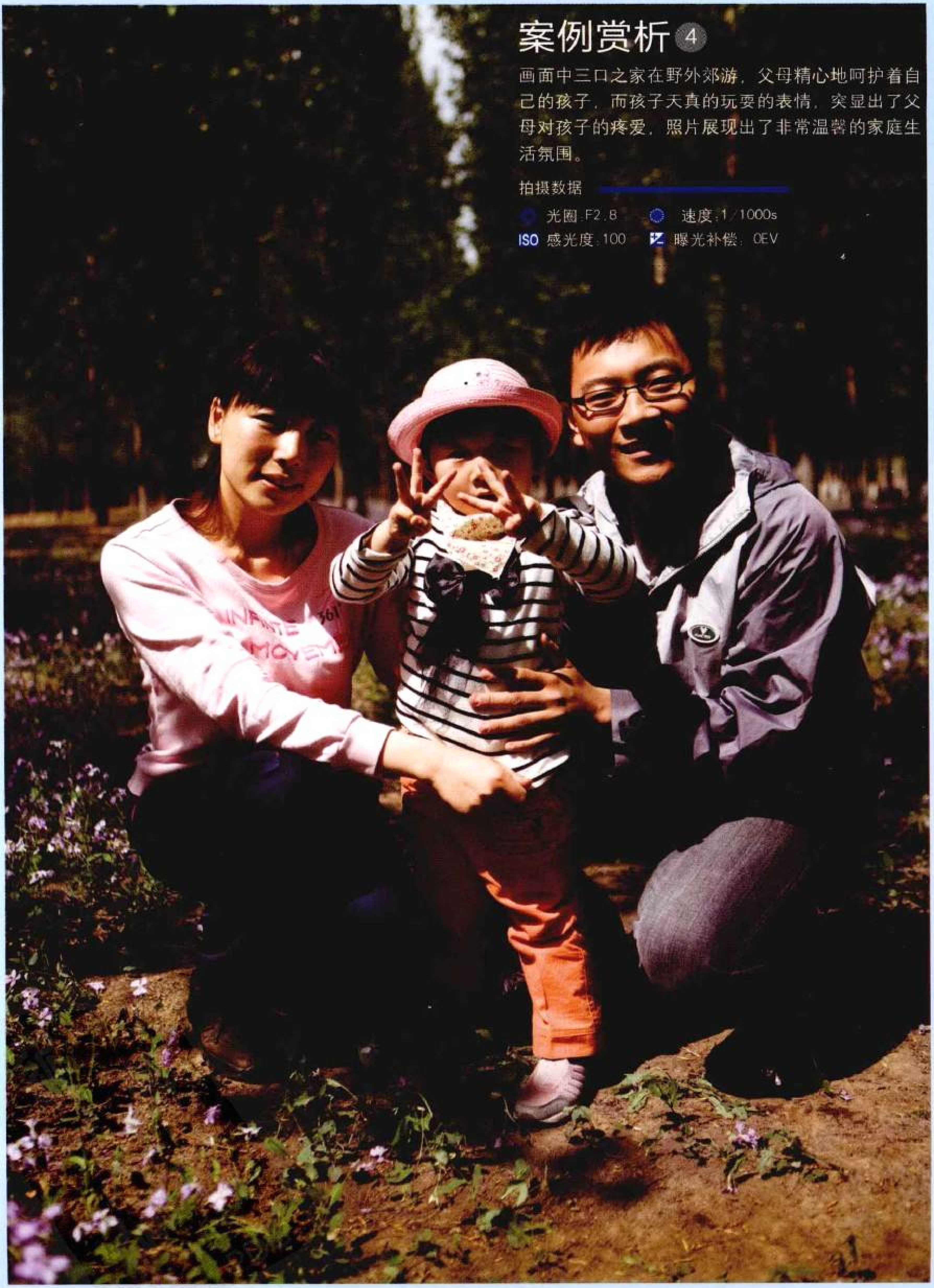
## 案例赏析③

通过与母亲之间的玩耍，拍摄到孩子最为纯真的一面，明亮清澈的眼神中透露出对母亲的依赖与信任，并且在有母亲呵护下的那份幸福与快乐。只要在母亲的怀抱中一切都显得不重要了。画面中感情的传达真挚，细嫩，感情色彩强烈。

拍摄数据

光圈:F11　速度:1/250s

感光度:100　曝光补偿:0EV



## 案例赏析 4

画面中三口之家在野外郊游，父母精心地呵护着自己的孩子，而孩子天真的玩耍的表情，突显出了父母对孩子的疼爱，照片展现出了非常温馨的家庭生活氛围。

拍摄数据

光圈:F2.8　速度:1/1000s

ISO 感光度:100　曝光补偿:0EV

# 最值得借鉴的完美人像摄影100例

## ·摄影金百例·

1. 最上镜的美女 POSE 200 例
2. 超人气网店商品拍摄技法 100 例
3. 修出好照片的摄影后期技法 100 例
4. 最值得借鉴的黄金构图法则 100 例
5. 最值得借鉴的数码摄影技法 200 例
6. 最值得借鉴的完美风光摄影 100 例
7. 最值得借鉴的完美人像摄影 100 例
8. 最值得借鉴的用光与曝光技法 100 例

飞思在线：http://www.fecit.com.cn
飞思数字创意出版中心总策划

责任编辑：姜　伟

装帧设计：数码创意

ISBN 978-7-121-15194-1

9 787121 151941 >

定价：49.00元

本书贴有激光防伪标志，凡没有防伪标志者，属盗版图书。